

# 3月予定献立表

《今月のめあて》

## たのしい きゅうしょくにしよう

令和6年度 3月

給食回数 14 回

校庭調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
3 月	まぜまぜちらし(すめし・ぐ) さわにわん あつやきたまご フローズンヨーグルト		とりにく あぶらあげ こうやどふ かつおぶし こんぶ ぶたにく たまご とうふ ツナ フローズンヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう きりほしだいこん ながねぎ うど こまつな たまねぎ	3日(月) まぜまぜちらし寿司  3月3日のひな祭りを 酢飯に具を混ぜながら 食べる、まぜまぜちらし 寿司でお祝します。
4 火	フレンチトースト ABCスープ あつあげのトマトに	○	たまご きゅうにゅう とりにく ぶたがら とりがら なまあげ ぶたにく	パン さとう バター あぶら じゃがいも パスタ でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく ホールトマト	家庭では、ちらし寿司 のほかに潮汁やひしも ち、白酒、ひなあられな どを食べて健やかな成 長と幸せを願う習慣があ ります。
5 水	みそつけめん(めん・スープ) しろいんげんまめとさつまいものあまに	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら しろいんげんまめ きゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら さとう ごま バター さつまいも	キャベツ もやし にんじん ながねぎ にんにく しょうが レモン	
6 木	むぎごはん みそしる ジャンボシューマイ ビーフソテー	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも しゅうまいのかわ でんぶ ごまあぶら ビーフン	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし にら にんじん ほししいたけ にんにく	
7 金	チキンライス はるやさいのスープに だいずのごもくい	○	とりにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら ぶたにく だいず きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく たけのこ しょうが	
10 月	むぎごはん とりごぼうじる さばのごまみそやき あぶじゃがに	○	とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ さば みそ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ こまつな しめじ	★リクエストメニュー★  3日 フローズンヨーグルト
11 火	しゃくパン マカロニグラタン ソーセージのポトフ	○	とりにく ベーコン きゅうにゅう チーズ レバーソーセージ とりがら ぶたがら	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく	4日フレンチトースト 5日みそつけ麺 6日ジャンボシューマイ 11日グラタン
12 水	カレーうどん (うどん・しる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおりのきゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こむぎこ あぶら	もやし たまねぎ しめじ ながねぎ だいこん こまつな うど にんじん	12日カレーうどん 13日タンドリーチキン 14日ピピンパ 17日鶏のから揚げ
13 木	ガーリックライス はくさいのスープ タンドリーチキン うちまめいりやさいソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ヨーグルト うちまめ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな しょうが もやし キャベツ	
14 金	ピピンパ (むぎごはん・にく・ゆでやさい・タレ) わかめスープ いちご	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ とりがら ぶたがら きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいずもやし こまつな にんじん ながねぎ いちご	★6年生のお祝い給食★ 7日(金)は、6年生の卒 業を祝ったお祝い給食で す。6年生には通常給食 に特別メニューが4品加 わります。
17 月	むぎごはん ぐたくさんじる とりのからあげねぎソース ひじきのあまからいため	○	ぶたにく なまあげ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶ ごま さとう ごまあぶら こんにやく	だいこん にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ さやいんげん しょうが	
18 火	きびごはん みそしる スコッチエッグ はるさめソテー	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく うずらたまご きゅうにゅう	こめ もちきび でんぶ パンこ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん はくさい にら しょうが	
19 水	スパゲッティにくみそかけ (めん・にくみそ) ツナポテチーズ	○	ぶたにく だいず みそ ツナ チーズ きゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう	★関前南小学校6年生 卒業メニュー★ 10日 あぶじゃが煮 (6-2) 19日 ツナポテチーズ (6-1)
21 金	ハヤシライス(むぎごはん・ぐ) ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	レバーソーセージ ぶたにく だいず きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー

638kcal

たんぱく質

28.1g

脂質

22.5g

# 3月予定献立表

《今月のめあて》

## 楽しい 給食にしよう

令和6年度 3月

給食回数 14 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	まぜまぜちらし寿司(酢飯・具) 沢煮椀 厚焼き卵 フローズンヨーグルト		鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かつお節 昆布 豚肉 卵 豆腐 ツナ フローズンヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油	かんぴょうにんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 切り干し大根 長ねぎ うど 小松菜 玉ねぎ	3日(月) まぜまぜちらし寿司  3月3日のひな祭りを酢飯に具を混ぜながら食べる、まぜまぜちらし寿司でお祝いします。
4 火	フレンチトースト ABCスープ 厚揚げのトマト煮	○	卵 牛乳 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 生揚げ 豚肉	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 パスタ でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく ホールトマト	家庭では、ちらし寿司のほかには、ちらし寿司のほかに、潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願う習慣があります。
5 水	みそつけ麺(麺・スープ) 白いんげん豆とさつま芋の甘煮	○	豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 ごま バター さつま芋	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ にんにく 生姜 レモン	
6 木	麦ご飯 味噌汁 ジャンボシューマイ ビーフソテー	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 焼売の皮 でん粉 ごま油 ビーフン	玉ねぎ えのきたけ 生姜 もやし にら にんじん 干しいたけ にんにく	
7 金	チキンライス 春野菜のスープ煮 大豆の五目炒め	○	鶏肉 レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 大豆 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく たけのこ 生姜	
10 月	麦ご飯 鶏ごぼう汁 鯖のごまみそ焼き あぶじゃが煮	○	鶏肉 生揚げ かつお節 昆布 鯖 味噌 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 しめじ	★リクエストメニュー★  3日 フローズンヨーグルト 4日フレンチトースト 5日みそつけ麺 6日ジャンボシューマイ 11日グラタン 12日カレーうどん 13日タンドリーチキン 14日ビビンバ 17日鶏のから揚げ
11 火	食パン マカロニグラタン ソーセージのポトフ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく	
12 水	カレーうどん(うどん・汁・ゆで野菜) ちくわの磯辺揚げ	○	豚肉 油揚げ かつお節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 大根 小松菜 うど にんじん	
13 木	ガーリックライス 白菜のスープ タンドリーチキン 打ち豆入り野菜ソテー	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 ヨーグルト 打ち豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 油 じゃが芋 ごま油 でん粉	にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 生姜 もやし キャベツ	
14 金	ビビンバ(麦ご飯・肉・ゆで野菜・タレ) わかめスープ いちご	○	豚肉 味噌 わかめ 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ いちご	★関前南小学校6年生 考案メニュー★  10日あぶじゃが煮(6-2)
17 月	麦ご飯 具だくさん汁 鶏の唐揚げねぎソース ひじきの甘辛炒め	○	豚肉 生揚げ かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 牛乳	米 米粒麦 油 でん粉 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく	大根 にんじん ごぼう キャベツ 長ねぎ さやいんげん 生姜	19日ツナポテチーズ (6-1)
19 水	スパゲッティ肉味噌かけ(麺・肉味噌) ツナポテチーズ	○	豚肉 大豆 味噌 ツナ チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 ほうれん草	★旬の野菜:うど 3日 沢煮椀 12日 カレーうどん (ゆで野菜)
21 金	ハヤシライス(麦ご飯・具) ポイル野菜 中華ドレッシング	○	レバーソーセージ 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく 中華ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜	『うど』は武蔵野市の特産品です。2月終わりから5月にかけてが旬で美味しい時期です。スツとした、さわやかな香りがする野菜です。
24 月	カレーパン コーンスープ もやしとニラ炒め	○	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん クリームコーン 小松菜 もやし にら	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

802kcal

たんぱく質

34.9g

脂質

27.3g ※材料は全てを表示しているわけではありません。