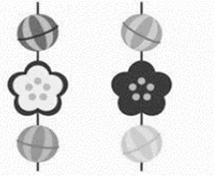




3月予定献立表

《今月のめあて》

たのしくきゅうしょくをたべよう。一年間のはんせいをしよう。



令和6年度 3月

給食回数 14 回

武蔵野市立境南小学校

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	ひなずし そうめんのすましじる うどんとごぼうのきんぴら いちご	ヨ	とりにくわかめ かつおぶし こんぶ ぶたにくヨーグルト	こめ ていアミロースまい さとう あぶら そうめん おふ こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん しょうが ほうれんそう ながねぎ うど ごぼう いちご	3月3日は「ひな祭り」です。 とりそぼろ入りのちらし寿司「ひな寿 司」で桃の節句をお祝いします。
4 火	スパゲティミートソース きゃべつとツナのソテー じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいたい ツナ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト キャベツ チンゲンサイ	給食のミートソースは、肉より野菜 の方が多いのですが、野菜をじっくり 炒めて甘味を出すのがおいしさの 秘诀です。
5 水	ごはん じゃこふりかけ まめとんじる とりのからあげ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく だいたい さとう みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぶん こむぎこ	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ にんにく しょうが	今月は、年度最後の月なので、みな さんに人気のメニューを多く取り入 れています。「鶏のからあげ」はお かず部門の一番人気です。
6 木	ぱっくりドッグ ホワイトシチュー きんとときまめのいろどりおんサラダ	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら きんとときまめ ハム ひじき	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん こまつな レモン	あらびきのソーセージをコッペパン にはさんで、オープンで焼きます。 こちらも人気のメニューです。
7 金	【おわかれ給食】 ごぼうのドライカレーライス コンソメスープ さんしょくに	○	ぶたにく ウインナー ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター さとう	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ パセリ ホールコーン さやいんげん	たてわり班で給食を食べます。 卒業進学を前に、たてわり班活動で 出会った友達と思い出に残るひとと きを過ごしてください。
10 月	ビビンバ キムチチゲスー りんご	○	ぶたにく みそ とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいずもやし こまつな にんじん にんにく しょうが キムチ はくさい だいこん にら ながねぎ りんご	韓国料理の献立です。キムチチゲ スープは少しピリ辛ですが、1年生 でも食べられる辛さに仕上げます。
11 火	しょうゆつけめん チーズいりむぎはるまき	○	ぶたにく とりがら かつおぶし とりにく チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう はるまきのかわ おしむぎ あぶら でんぶん こむぎこ	キャベツ もやし にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ	麦春巻きは、境南小伝統のオリジナ ルメニューです。麦のプチプチとした 食感と、粉チーズのコクがおいしい のヒミツです。
12 水	げんまいいりごはん こんさいたつぷりスープ ハンバーグ じゃこのおんやさい	○	かつおぶし ぶたにく だいたい ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら パン ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし	給食室の手作りハンバーグです。ひ とつひとつ「おいしくなーれ」という思 いで丸めて作ります。
13 木	きなこあげパン はるさめスープ あおだいたいとポテのおんサラダ	○	きなこ とりにく とうふ かつおぶし ハム あおだいたい ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう はるさめ でんぶん じゃがいも	たけのこ たまねぎ ながねぎ ほしいたけ こまつな しょうが にんじん	人気メニューランキング第2位が「き なこ揚げパン」です。昔も今子ども 達に大人気の給食メニューです。
14 金	けいはん ししゃものいそべあげ きよみオレンジ	○	とりにく とりがら こんぶ たまご ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら こむぎこ	ほしいたけ こまつな ながねぎ しょうが きよみオレンジ	鶏飯は、境南小の人気メニューで す。鶏ガラで丁寧に取ったスープが 味の決め手です。リクエストがとて 多かったメニューです。
17 月	きびごはん もずくのみそしる あげぶたとこやどうふの あまからだれ おんやさい	○	もずく あぶらあげ とうふ みそ にほし ぶたにく こやどうふ ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	だいこん ながねぎ こまつな さやいんげん キャベツ もやし にんじん	角切りの豚肉と高野豆腐に片栗粉 をつけて揚げ、甘辛いタレをからめ ます。ごはんがすすむメニューで す。
18 火	ジャージャーめん ワンタンいりおんサラダ ぶんたん	○	ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ はくさい チンゲンサイ ぶんたん	ジャージャー麺も大人気の献立。6 年生にとって給食の味が良い思い 出の一つになってくれたらうれしい なあ。
19 水	たまねぎカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	玉ねぎカレーは、境南小で一番人 気のメニューです。たくさん玉ね ぎを時間をかけて茶色くなるまで炒 めることで甘さと深みが出ます。
21 金	せきはん すましじる さけのあげほのやき ちくぜんに	ヨ	あずき わかめ とうふ かつおぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちくわ ヨーグルト	こめ もちごめ ごま ふ マヨネーズ あぶら さとう	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん ほしいたけ こまつな	お赤飯で卒業と進級をお祝いしま す。あげほの焼きは、すりおろした にんじんで朝焼けの空を表現しま す。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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 597kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.8g

食べ残しが少なくなるように様々な取り組みを考えたり、給食から出るゴミの問題について話し合っ
たり、給食を食べるだけでなく、この一年間で給食を通していろいろなことを学んでいる姿が見られました。
みなさんが境南小の給食を大切に思ってくれていることが伝わり、給食を作る励みになりました。あり
がとうございます。6年生にとっては、小学校最後の給食ですね。食事は必ず誰かが誰かを想って作られ
ています。卒業しても、感謝の気持ちを忘れずに、『食べること』を大切にしてほしいと思います。

