

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7年度 3月 給食回数 15 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)	
2月	ピザサンド ポークストロガノフ じゃこじゃがソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぶたがら とりがら ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ セロリ トマト ビューレ にんじん にんにく	『ポークストロガノフ』は『ビーフストロガノフ』を参考に作られました。『ビーフストロガノフ』の『ビーフ』は『牛肉』という意味ではなく、ロシア語の『ピフ』で『～風(ふう)』のという意味だそうです。続きは長くなるので、気になる人はぜひ自分で調べてみましょう。
3火	そぼろちらしずし すましじる こうやどうふのあげに いちご	○	とりにく こうやどうふ かつおぶし こんぶ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さとう あぶら でんぶん ごま	しょうが かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな えのきたけ ブロッコリー いちご	3月3日は桃の節句、『ひな祭り』です。ちらしずしやいちごで華やかな気分になってほしいと思います。女の子の健やかな成長や幸せを願って、みんなでお祝いしましょう。
4水	ピビンめん (うどん・にくみそ・やさい) たまごもずくのスープ	○	ぶたにく だいたず みそ たまご もずく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	もやし にんにく しょうが はくさい キムチ だいたず もやし にんにく にんじん こまつな ながねぎ	もずくは国内生産の9割以上が『沖縄県産』のものです。独特のぬるぬるした感じは、水溶性の食物繊維でとても体にいい栄養です。たまごスープとの相性もよいので、特に残さずに食べてほしいと思います。
5木	ごはん おからふりかけ みそしる アジこうみやき にくじゃがに	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも しらす	きりぼし だいこん こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが	『おからふりかけ』は以前にも登場しましたが、味をちょっただけ改良しました。市販のふりかけよりも塩分控えめですが、食べ飽きない濃さなので、最後まで美味しく食べられると思います。
6金	マーボーどうぶどん うどいりポイルやさい てづくりドレッシング きよみオレンジ	ヨ	どうふ ぶたにく だいたず みそ とりがら ヨーグルト	こめ もちきび あぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら キャベツ とうごまつな きよみオレンジ	今日は『おわかれ給食』の日で、全校児童が縦割り班で給食を食べます。また今日の給食は武蔵野市特産の『うど』を献立に使っています。地場産の新鮮な味を手作りドレッシングと味わってほしいと思います。
9月	ごはん ゆかりふりかけ のべいじる さわらのさいきょうやき ひじきとひきにくのいためもの	○	ちりめんじゃこ おから かつおぶし あおのり とりにく こんぶ さわら みそ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さいとも でんぶん こんにやく	にんじん ゆかりこ ほししいたけ だいこん こまつな ながねぎ キャベツ しょうが	『ゆかりふりかけ』は前回『見た目が紫じゃない』と子どもたちから言われてしまいました。でも、かつお節や青のり、おから、にんじん、ちりめんじゃこ、白ごまなど少なくとも栄養豊富な食材を手作りの優しい味で食べてほしいので、中身は変えません。体のためにもしっかり食べてほしいと思います。
10火	キムタクごはん みたくさんじる あつあげのチャンプル きよみオレンジ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ささいも こんにやく ごまあぶら さとう	はくさい キムチ だいこん つぼづけ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが きよみオレンジ	『キムタクごはん』は長野県塩尻市の学校給食から始まった献立で、地域伝統の『漬物』を食べなくなった子どもたちに、その美味しさを伝えようと栄養士さんが考えた献立だそうです。
11水	みそつけめん (ちゅうかめいも・つけじる) にたまごぶたチャーシュー きんときまめあまに	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら うずらたまご きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいたずもやし ながねぎ ホールコーン こまつな	子どもたちが好きなラーメン(つけ麺)献立です。野菜が足りない印象ですが、つけ汁の具材に『にんじん、きゃべつ、大豆もやし、長ねぎ、コーン、こまつな』とたっぷり入っています。『わかめ』、発酵調味料の『みそ』も入って栄養満点のつけ汁です。
12木	セルフサンド(コッペパン) コリコリサンドぐ コンソメスープ やさいととりにくのアヒージョ	○	ぶたにく だいたず みそ ベーコン とりがら コンソメスープ やさいととりにくのアヒージョ	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく ブロッコリー エリンギ かぶ ミントマト	『やさいととりにくのアヒージョ』は塩、こしょう、砂糖、チリパウダーなどで下味を付けた『鶏肉』とブロッコリー、エリンギ、かぶを合わせオリーブオイル、塩を足し、最後にミニトマトを加え焼きました。みなさんに喜んでもらえたらと思います。
13金	ブルコギどん あつあげのチリソース	○	ぶたにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら あかビーマン にんにく ながねぎ しょうが	ごはんは『玄米』の入った『玄米入りごはん』で、白米のみよりの食味は少し劣りますが、食物繊維、ビタミンB群、ミネラルなど玄米に含まれる栄養が豊富なため、給食では丼もの献立の時によく登場します。
16月	ガーリックチャーハン わかめとえのきのスープ きりぼし だいこんのナムル	○	ぶたにく わかめ とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ きりぼし だいこん だいたずもやし にら	『きりぼし だいこんのナムル』は切り干し大根や大豆もやし、にんじん、にらが入り、甘酢やごま油、しょうゆを使い、さっぱりとした味付けにした献立です。チャーハンと相性がよいので一緒に食べて不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。
17火	にくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ ひじきに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう	今日は、いわゆる『武蔵野うどん』と呼ばれるうどんで、『しつこく』と『コンのあるうどん』、『肉の入ったつけ汁』、『糠(かて)』という付け合わせの野菜がその特徴です。『ひじき』もしっかり食べて栄養満点な給食にしましょう。
18水	あげパン(きなこ) ソーセージポトフ チリコンカン いちご	○	きなこ レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ ホールトマト いちご	『チリコンカン』はアメリカ南部テキサス州の郷土料理で、メキシコ料理が由来だそうです。給食では辛みを抑えているので、食べやすいはずですが、栄養価の高い、豆の入った煮込み料理なので、甘いあげパンと一緒にモリモリ食べましょう。
19木	おせきはん さわにわん とりのからあげねぎソースかけ あおなどのりにびたし	○	あずき ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにくのり ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ こまつな ほうれんそう はくさい	お祝い事に『おせきはん』は欠かせません。最終日にはありませんが、今年度ももうすぐ終わりますね。今日まで頑張った自分や仲間をほめて、お祝いしましょう。
23月	カレーライス ポイルやさい おろしポン酢ドレッシング パナライス	○	ぶたにく とりがら ぶたがら かつおぶし アイスクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん ゆず	今年度最後の給食です。そんな日はやっぱりカレーライスです。パナライスを付きます。やはり、食事は栄養摂取はもちろんですが、楽しい時間であってほしいと思います。食べる人全員の希望をかなえるのは難しいですが、これからも、給食を楽しんでもらえるよう一生懸命考えます。作ります。一年間ありがとうございました。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー 587kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

令和7年度の給食

いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る給食の時間を過ごしてくださいね。



6年生のみなさんご卒業おめでとうございます

「知力」と「体力」の基本となるものが毎日の正しい「食生活」です。「食べること」を大切に充実した毎日を送ってください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いていってほしいと思います。

