



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

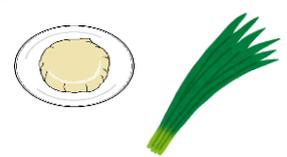
家庭数

令和7年度 3月

給食回数

15 回

●武蔵野市立新宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランテールム
			血や肉となる(あか)	カや熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
2 月	しよくパン キャロブクリーム ABCスープ カラフルわふうハンバーグ	○	とりがら ぶたにく みそ なまクリーム うちまめ ぎゅうにゅう キャロブ レバーソーセージ	パン さとう でんぶん パスタ あぶら パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく えだまめ ホールコーン	3日(火) 「お赤飯」「金目鯛の煮付け」 3月3日は「桃の節句」ひな祭りです。 女の子の成長や、幸せを願う年中行事 です。給食では、「お赤飯」と、「金目鯛 の煮付け」でお祝います。	
3 火	おせきはん すまじる きんめだいのにつけ ちくぜんに	麦	あずき ゆば かつおぶし こんぶ きんめだいの とりにく なまあげ	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん こんにやく ごまあぶら	にんじん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう たけのこ これんこん なのはな ほししいたけ えのきたけ		
4 水	ソーセージピラフ わかめスープ レッドフライドチキン やさしいソテー	○	わかめ とりにく とりがら かまぼこ ぎゅうにゅう レバーソーセージ	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こまつな にんにく キャベツ パセリ ほししいたけ あかピーマン		4の1
5 木	ぶっかけおきなわそば クープイリチー スイートポテト	○	ぶたにく とりがら こんぶ かつおぶし なまクリーム かまぼこ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも パター	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にんじん		5年
6 金	ルーローハン (ごはん、 にくとたまごのぐ、やさい) はるさめやさしいスープ	○	ぶたにく けつたまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ こまつな はくさい にんじん セロリ ほししいたけ	10日(火) 「リザーブ給食」 自分が食べたい給食を、事前に選んで もらいます。今回は…	4の2
9 月	クロックムッシュ トマトスープに こうやどうふのごまソテー	○	ハム チーズ ぶたにく とりがら こうやどうふ ぎゅうにゅう たまご レバーソーセージ	バター さとう こむぎこ パン じゃがいも ごま あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリ こまつな さやいんげん トマトジュース	<ul style="list-style-type: none"> 〔・ロースかつ〕 から一品 〔・ヒレかつ〕 から一品 〔・のむヨーグルト〕 から一品 〔・フローズン〕 選びます ヨーグルト 	6の3
10 火	ごはん ちゅうかスープ ロースかつまたはヒレかつ キャベツソテー のむヨーグルトまたは フローズンヨーグルト		とりがら ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	はくさい たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ピーマン チンゲンサイもやし		
11 水	ポロネーゼスパゲッティ やさしいソテー さつまいもドーナツ	○	ぶたにく みそ ベーコン だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ こむぎこ バター さとう あぶら さつまいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな ホールトマト プロックロー セロリ	18日(水) 「にらまんじゅう」 にらや白菜、玉ねぎ、干しシイタケ、 生姜を、大豆と一緒に、肉に練り込み、 手作業で、大きなぎょうざの皮に包んで 蒸し上げます。タレとの相性も良く、 子どもたちに大人気のメニューです。	
12 木	ごはん ごまにらじる とりのあまからやき ひじきとだいずのもの	○	ぶたにく ひじき こんぶ みそ なまあげ だいず かつおぶし さつまいも とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ねりごま さとう ごま でんぶん	だいこん にんじん しょうが こまつな しめじ えのきたけ にら		
13 金	マーボーどうふどん いろどりこふさいも みかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	じゃがいも でんぶん こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こめ さとう	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが えだまめ ほししいたけ にら パセリ みかん		6の2
16 月	コッペパン ブラウンシチュー マカロニソテー いちご	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな ホールトマト トマトピューレ しめじ マッシュルーム いちご	★6年生リクエストメニュー 今月も、春に卒業を迎える6年生が リクエストしたメニューが登場します。	
17 火	ごはん みそしる さけのてりやき ちくわとこうやどうふのあげに	○	あぶらあげ かつおぶし みそ さけ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	だいこん こまつな ながねぎ にんじん さやいんげん	5日(木)「スイートポテト」 11日(水)「さつまいもドーナツ」 18日(水)「ミルクココア」 23日(月)「バターチキンカレー」 23日(月)「フローズンヨーグルト」	6の1
18 水	かいせんやきそば にらまんじゅう しろいんげんまめと りんごのあまに ミルクココア		だいず ぶたにく えび いか しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお あぶら ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ さとう ココア	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく はくさい にら ほししいたけ りんご レモン	給食の楽しい思い出でいっぱいにして ほしいと思います。	
19 木	たきこみおこわ こうみスープ いかのユースソースがけ だいずのちゅうかいだめ	○	あぶらあげ ぶたにく とりがら とりにく いか あおだいず ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ こまつな しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ごぼう ほししいたけ もやし さやいんげん		
23 月	バターチキンカレー ポイルやさしい にんじンドレッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく うちまめ わかめ ヨーグルト なまクリーム とりがら ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	こめ でんぶん あぶら こめつぶむぎ はちみつ さとう パター こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ マッシュルーム ホールトマト もやし さやいんげん りんご レモン レーズン		卒業 おめでとう!

月平均栄養価 エネルギー 633kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.2g

1年間の食生活をふり返ってみよう

寒さが和らぎ、暖かい春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。クラスで一緒に学んだ思い出をふり返りながら、一日一日を大切に過ごしましょう。給食の時間は楽しく過ごせましたか？給食当番の仕事は、きちんとできましたか？日々の給食からも、何かを感じ、学んだことでしょう。みなさんの体は、みなさんが食べたものでできています。食べることを大切に考えることは、自分自身を大切にすることにつながります。一年間の食生活をふり返り、新年度に向かう準備を始めてみましょう。

