

3月 予定献立表

平成29年度

給食回数 14 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(木)	○	ガーリックフランス クリームシチュー ポイル野菜 ミントマト	鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 大豆	パン バター じゃが芋 油 小麦粉 ドレッシング	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん 白菜 セロリー キャベツ もやし 小松菜 ミントマト	<p>三年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。これからは自分で食事を選ぶ機会も多くなると思います。心身ともに大きく成長する大切な時期ですから、食べることを大切にして、元気な体と心を作ってください。</p>  <p>2日(金) まぜまぜちらし寿司 3月3日のひな祭りをまぜまぜちらし寿司でお祝いします。家庭では、ちらし寿司の他に潮汁やひしもち、白酒、ひなあられなどを食べて健やかな成長と幸せを願います。給食では、酢飯に具をのせ、混ぜながら食べて下さい。</p>  <p>7日(水) 三中もちもちグラボテ withミート 第三中学校調理部とのコラボメニューです。お餅とポテトの具材にミートソースをかけてオーブンで焼きます。</p> <p>12日(月)鯛めし 真鯛の切身を入れ、鯛のあらで取っただし汁でご飯を炊きます。3年生の卒業お祝い献立です。</p>  <p>20日(火) 卒業式のため給食はありません。</p> 
2(金)	ヨ	まぜまぜちらし寿司 清汁 厚焼き卵 デコボン	高野豆腐 けずり節 昆布 豆腐 わかめ ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク ヨーグルト	精白米 砂糖 ごま 麩 油	干びょう にんじん れんこん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ ほうれん草 切り干し大根 デコボン	
5(月)	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のごまだれかけ 干しえびとキャベツのソテー	豚肉 昆布 けずり節 鶏肉 干しえび 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま でん粉 こんにゃく ごま油	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん	
6(火)	○	三色ご飯 味噌汁 がんと野菜の煮物 清見オレンジ	昆布 鶏肉 卵 わかめ 味噌 けずり節 がんとどき 牛乳	七分米 きび 砂糖 油 こんにゃく	干びょう 生姜 小松菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 大根 にんじん さやいんげん 清見オレンジ	
7(水)	○	チャンポンうどん 野菜ソテー 三中もちもちグラボテwithミート	豚肉 えび いか けずり節 昆布 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	うどん 油 餅 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 キャベツ もやし ホールコーン マッシュルーム ホールトマト	
8(木)	○	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ和風きのこソース 打ち豆と切り昆布の煮物 ぼんかん	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 豆腐 豚肉 スキムミルク 卵 打ち豆 さつま揚げ 牛乳	七分米 パン粉 油 砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ 小松菜 長ねぎ にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく ぼんかん	
9(金)	○	ご飯 かき玉汁 鰯の西京焼き 豚肉とうどの炒め物 清見オレンジ	卵 豆腐 けずり節 昆布 鰯 味噌 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 砂糖 油 しらたき ごま油	長ねぎ にんじん 小松菜 生姜 うど ごぼう 清見オレンジ	
12(月)	○	鯛めし 清汁 鶏の照焼き 高野豆腐の煮物 いちご フローズンヨーグルト	鯛 豆腐 わかめ けずり節 昆布 鶏肉 高野豆腐 牛乳 フローズンヨーグルト	精白米 砂糖 油 でん粉	小松菜 えのきたけ 生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ さやいんげん いちご	
13(火)	○	四川豆腐丼 春雨スープ いよかん	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 けずり節 ハム 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく 生姜 小松菜 もやし いよかん	
14(水)	○	食パン カスタードクリーム 白いんげん豆のスープ 白身魚のパーベキューソース	牛乳 卵 生クリーム 白いんげん豆 鶏肉 ベーコン 昆布 けずり節 メルルーサ	パン 砂糖 小麦粉 バター アルファベットバスタ じゃが芋 油 でん粉	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく ピーマン パセリ	
15(木)	○	ご飯 おからふりかけ 実だくさん汁 ししゃもフライ 野菜炒め	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布 ししゃも 卵 牛乳	七分米 ごま 砂糖 里芋 ごま油 小麦粉 パン粉 油	大根 白菜 にんじん 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 にんにく	
16(金)	麦 ヨ	チキンカレーライス ポイル野菜 福神漬け デコボン	鶏肉 ヨーグルト	七分米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 福神漬け デコボン	
19(月)	○	ご飯 食べるラー油 キャベツの中華スープ 肉団子の道明寺蒸し ビーフンソテー	鶏肉 ほたて貝 牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 けずり節 豚肉 卵 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま 油 ごま油 砂糖 道明寺粉 ビーフン	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 干しいたけ たけのこ ごぼう	
22(木)	○	糧うどん ちくわの磯辺揚げ りんごのコンポート	豚肉 けずり節 ちくわ 卵 あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜 りんご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 *都合により材料が変更になることがあります。*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 847kcal たんぱく質 35.7g 脂質 26.1g