



# 献立のお知らせ



日	曜	こ ん だ て		主 な 分 類			
		主食・牛乳	お か ず	※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。			
				おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン	
2	月	テーブルロール 牛乳	かわごえやきそば チキンナゲット(2) いちごゼリーいりポンチ <small>武蔵野小 リクエスト</small>	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ	牛乳 ちくわ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パインアップル もも いちご	
3	火	すめし 牛乳	ソース とうふとわかめのみそしる えびカツ はるのごもくずしのぐ さくらもち <small>ひな祭り</small>	ごはん さとう あぶら もちごめ パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ とりにく たまご みそ えび あずき	さやえんどう だいこん たけのこ にんじん れんこん しいたけ	
4	水	むぎごはん 牛乳	チキンカレー ウインナーソーセージ(2) コールスローサラダ グレーゼリー	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ウインナーソーセージ とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく レモン ケチャップ ぶどう	
5	木	ごはん 牛乳	チンゲンサイのかきたまじる ハンバーグロコモコースかけ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	ごはん でんぶん さとう ごま あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ ぶたにく とりにく たまご	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	
6	金	はつがげんまい いりごはん 牛乳	こんぶふりかけ ソース さわにわん あじフライ もやしのかつおぶしあえ いちご(2)	ごはん はつがげんまい さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 かつおぶし かまぼこ ぶたにく あじ	ごぼう だいこん にんじん みつば もやし いちご	
9	月	ソフトめん 牛乳	ドレッシング ミートソース ポテトカップグラタン いろどりサラダ おいおいクレープ	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ルウ ドレッシング こめこ	牛乳 ぶたにく とうにゅう	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ トマトピューレ いちご	
10	火	ごはん 牛乳	にくどうふ いわしのさんがやき もやしのカレーいため	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 とうふ ぎゅうにく いわし みそ すりみ	しらたき たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ もやし	
11	水	ごはん 牛乳	いもけんぴ フィッシュ じゃがぶたキムチ ぎょうぎ(2) こんぶのいために	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ さつまいも	牛乳 あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにく いわし	こんにゃく たまねぎ いら にんじん はくさい キャベツ	
12	木	わかめごはん 牛乳	さつまいも にくやさしいため チーズドック	ごはん さつまいも でんぶん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 わかめ あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ たまご チーズ	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ	
13	金	ごはん 牛乳	にくだんごのスープ しろみぎかなのバジルフライ ジャンバラヤのぐ	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 ウインナーソーセージ とりにく ぶたにく ほき	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマト にんじん にんにく ながねぎ ピーマン あかピーマン もやし ケチャップ	
16	月	ココアマール 食パン 牛乳	ポトフ とりのからあげ スパゲティのソテー <small>6年生 お楽しみ給食</small>	パン ココア さとう スパゲティ じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 フランクフルトソーセージ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	
17	火	ごはん 牛乳	ごもくぶたじる さけのしおやき ごぼうのサラダ	ごはん さといも あぶら ドレッシング	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ さけ	こんにゃく ごぼう だいこん とうもろこし にんじん ながねぎ	
18	水	まるパン 牛乳	コーンポタージュ ドライカレーサンド きよみオレンジ <small>6年生のみ デザート</small>	パン パンこ じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく パセリ ピーマン きよみオレンジ トマトピューレ	
19	木	ごはん 牛乳	あつあげマーボ かにパオシュー(2) かりかりきなこまめ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 だいず きなこ あつあげ ぶたにく みそ かに たらすりみ	しょうが たけのこ にんじん にんにく ながねぎ きくらげ	
23	月	食パン 牛乳	メイプルジャム ケチャップ せんぎりスープ オムレツ ポテトのソテー	パン じゃがいも あぶら ジャム	牛乳 ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん もやし ケチャップ	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g	3・4年生	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.1 g	5・6年生	エネルギー 760 kcal たんぱく質 28.2 g

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

いよいよ3月です。日差しがだんだんと暖くなり、春はもうそこまで来ています。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。

みなさんは、この1年間を振り返り、学校生活を健康に過ごすことができましたか？新しい学年や学校に向けて、最後の月も元気に過ごしましょう。



〔献立作成時のねらい〕  
給食を通して1年間の食生活を振り返ろう  
(好評だった献立や楽しい思い出が残るような献立を取り入れました)

〔川越産農産物(予定)〕  
チンゲン菜・みつ葉・きゅうり



## 健康な体づくりの三段とび!

健康な体づくりには栄養・運動・休養が欠かせません!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など、食べられるものを給食でどんどん増やしていき、まんべんなく栄養素をとりましょう。

日中に体をよく動かすと、ごはんがさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせず、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に勉強や運動ができます。

## 【お知らせ】

- 武蔵野小学校のリクエスト献立は、学校の給食委員会が中心となり、栄養のバランスや旬の食材などを考慮して作成したものです。
- 6年生の給食は3月19日(木)までとなり、卒業祝いとして3月18日(水)に桃のタルトがつけます。
- 6年生のお楽しみ給食を3月16日(月)に実施します。詳細については、学校へお知らせします。
- 4月の給食開始日は10日(金)からの予定です。
- 新1年生の給食開始は17日(金)からの予定です。

緊急募集! 会計年度任用職員(調理員)を募集中です。詳しくは、学校給食課(☎223-6035)までお願いします。