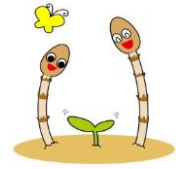




4月 こんだて

《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりとほえよう!



平成26年度

給食回数 16 回 (1年生 7回)

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの (材料)			
			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)	
8 火	だいちりドライカレーライス ポイルやさい スイートポテト	○	ぶたにく だいち チーズ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー りんご キャベツ コーン	ご入学・ご進級おめでとう ございます。 元気で楽しい学校生活が 送れるよう、おいしくパラン スのよい給食を作っています ます。 のこさず食べて元気いっば いの毎日をすごしましょう。
9 水	わかたけうどん にしよあげ(ししゃも・ちくわ) おんやさい よもぎもち	○	かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり ぶたにく とうふ きなこ	うどん こむぎこ あぶら さとう じょうしんこ しらたまご	にんじん ながねぎ たけのこ はくさい ほうれんそう コーン よもぎ	9日(水) わかたけうどん 春が旬のたけのこわか めがたっぷり入ったうどん です。
10 木	なのはなチャーハン だいこんスープ にくだんごとやさいのいためもの	○	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく おから	しちぶまい むぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	こまつな ながねぎ だいこん にら はくさい たまねぎ にんじん プロコッリー	11日(金) 春の香りおこわ 春の香り、ふきとたけのこ を使ったおこわです。
11 金	はるのかおこわ すましじる さごしのねぎみそやき きんぴらどうふ	ヨー グル ト	あぶらあげ かまぼこ わかめ さごし とうふ ぶたにく ヨーグルト	もちごめ ふ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん ふき たけのこ ほうれんそう えのきだけ ながねぎ ごぼう さやいんげん	21日(月) 1年生の給食が始まりま す。 初めてなので、配りやすい 献立にしました。準備のし かたをしっかりとほえま しょう。
14 月	ざっこごはん みそしる とりのマーメイドやき じゃがいもとアスパラのソテー にんじんのたらこいため		とうふ もずく ベーコン とりにく たらこ	しちぶまい じゅうごこくまい さとう マーメイド でんぶん じゃがいも あぶら バター	ほうれんそう ながねぎ キャベツ グリーンアスパラ にんじん	23日(水) ウインナーロールパン みんなに大人気の五小の 手作りパン。給食室で生地 を練り、発酵させて焼く本 格的な焼き立てパンです。
15 火	てづくりにくま はるさめスープ とうふのごもくに いちご	○	ぶたにく ハム とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ あぶら	たけのこ ながねぎ はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンツァイ こまつな いちご	4月に使う「たけのこ」はと れたての生たけのこを、五 小の給食室でぬかと唐辛 子を入れて茹でたもので す。 この季節にしか味わえない 香りと歯ざわりを味わっ てください。
16 水	☆南魚沼ごはんの日☆ ごはん げんきみそ かきたまじる れんこんカツ うちまめとやさいのソテー	○	たまご とうふ わかめ ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	にんじん ヤーコン ピーマン ながねぎ こまつな れんこん キャベツ	
17 木	たけのこととりにくのわふうパスタ さけのポテコーンソースやき スナップエンドウのソテー ミントマト	○	とりにく さけ ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲティー バター じゃがいも なまクリーム マヨネーズ	たまねぎ たけのこ こまつな ほうれんそう クリームコーン スナップエンドウ ミントマト	
18 金	マーボーどうふどん ビーフンスープ やさいのちゅうかあじ	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン かんそうしらたき	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい キャベツ もやし こまつな	
21 月	ハニートースト ひじきいりメンチカツ じゃがいものバターやき やさいのカレーソテー いちご	○	ぶたにく ひじき たまご しらすし スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン バター はちみつ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン いちご	
22 火	えびドリア やさいのせんぎりスープ ポイルやさい ミントマト	○	えび とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ベーコン	しちぶまい バター あぶら こむぎこ スパゲティー こんにやく ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ セロリー こまつな もやし ミントマト	
23 水	ウインナーロールパン やさいのトマトジュースに ペンネソテー きよみオレンジ	○	たまご ウインナー ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター じゃがいも あぶら ペンネパスタ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトジュース マッシュルーム パセリ きよみオレンジ	
24 木	やきおにぎり とんじる めかじきのたりやき たくあんソテー ヨーグルトのいちごソースかけ		ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく あぶらあげ めかじき ヨーグルト	しちぶまい さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ いちご レモン	
25 金	やきそば だいちしゅうまい いためナムル きよみオレンジ	○	ぶたにく だいち スキムミルク ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ ごま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし こまつな きよみオレンジ	
28 月	カレーライス ポイルやさい フルーツミックス	○	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん セロリー りんご ホールトマト キャベツ スナップえんどう パイン もも りんご みかん	
30 水	たけのこごはん みそしる さばのたつたあげ わかめとたまごのソテー みしょうかん		あぶらあげ とうふ さば わかめ たまご しらすほし	しちぶまい さとう でんぶん あぶら	たけのこ ほうれんそう ながねぎ えのきだけ キャベツ みしょうかん	

希望に満ちた春、かわいい1年生を迎えて、新学期が元気にスタートしました。
給食室では、6名の調理員が安全な食材を使った手作りの給食を作っていきます。
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

おいしい給食がまっています!!

ごはん(米)週3~4回

指定の農家さんに
特別栽培米を作っ
てもらっています。

パン

安全な小麦粉を使い、
給食室で手作りのパンを
作っています。(冬の寒い
時期は除く)

めん

うどんは、南部地粉を
使った生めんを使用。
中華めんは、国内産の
粉で作った無かんすい
めんです。

ランチマットや
マスクは
いつも清潔に
ね!!



給食当番が終わったら
白衣の洗濯と
アイロンがけを
お願いします!

ボタンやゴムの
補修も合わせ
てお願いします。

☆ランチマットや給食当番の時に使うマスクを忘れずにご用意ください。
☆給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを
献立に混ぜて使用することがありますが、献立名には表記されない場合
があります。使用食材を詳しく知りたい場合は、詳細献立表をお配りしま
すので、ご希望の方は学校にお申し出ください。

今月の平均(中学年) エネルギー605kcal タンパク質25.1g 脂質19.6g