



4月予定献立表



《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう

平成26年度4月

給食回数 16 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの (材料)			コメント	ランチルーム
			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	ちゅうかふうたきこみごはん かきたまじる はるまき	○	ぶたにくたまご とうふ やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ はるまきのかわ はるさめ	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが	<p>ご入学・ご進級おめでとうございませす! 新学期のスタートです。生活のリズムを調べ、早く学校生活に慣れましょう。</p>  <p>9日(水)にしよくのしらたまあずき 紅こうじで色付けたピンク色の白玉がかわいいメニューです。 給食室手作りのあんこが、たっぷりとかかります♪</p> <p>21日(月)1年生給食始まり 1年生の給食がスタートします。初めは慣れない給食準備を、栄養士・調理員がお手伝いします。</p>  <p>25日(金)たけのこごはん 旬の生たけのこを使います。2年生が皮をむいてくれます。</p>	
9 水	いためうどん がんとどきとたまごにやくのにものにしよくのしらたまあずき	○	ぶたにくちくわ がんとどき とうふ あずき ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら こんにやく さとう しらたまこ べにこうじ	にんじん もやし にら しょうが にんにく こまつな		
10 木	かきあげどんぶり とんじる かぼちゃのあまに むぎちや		ちくわ たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ		
11 金	ピピンバもずくじる きりほしだいこんのソースいため	○	ぶたにくたまご もずく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ きりほしだいこん もやし きゃべつ ピーマン		
14 月	パン カスタードクリーム トマトスープ とりのからあげレモンソースがけ	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	パン さとう こむぎこ でんぶん なまクリーム バター あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト セロリ にんにく レモン		
15 火	マーボー豆腐どん わかめとだいこんのスープ ごぼうのおんやさい	○	とうふ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	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 だいこん こまつな コーン ごぼう もやし		
16 水	スパゲティミートソース ポイルやさい わふうドレッシング オレンジ	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ パセリ にんじん にんにくしょうが セロリ トマト きゃべつ グリーンアスパラ れんこん もやし オレンジ		
17 木	ごはん みだくさんみそしる とうふのナゲット にくじゃが ヨーグルト		ぶたにく とうふ ひじき スキムミルク たまご ヨーグルト	しちぶまい こんにやく ごまあぶら こむぎこ あぶら じゃがいも むかごこんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ		
18 金	ごはん みそしる まめじゃこ あつやきたまご やさいソテー		わかめ あぶらあげ だいず たまご ぶたにく ひじき ベーコン	しちぶまい でんぶん あぶら さとう ごま	たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん きゃべつ もやし コーン		
21 月	パン ハンバーグトマトソースがけ きゃべつとツナのいためもの ジャーマンポテト	○	ぶたにく スキムミルク たまご おから ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	パン あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし こまつな パセリ		6年
22 火	ホットドック スープに スクランブルエッグ	○	ウィンナー ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら マカロニ じゃがいも バター でんぶん	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ にんにく グリーンピース		5年
23 水	やきそばごもくあんかけ れんこんソテー ポテトドーナツ	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん もやし ごぼう きゃべつ たけのこ こまつな にんにくしょうが れんこん		
24 木	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく スキムミルク きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゃべつ マンゴーチャツネ コーン もやし		2年
25 金	たけのこごはん にくボールスープ ししゃものパンこやき		あぶらあげ ししゃも ぶたにく スキムミルク たまご	しちぶまい むぎ あぶら さとう マヨネーズ パンこ でんぶん じゃがいも	たけのこ にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ コーン セロリ		3年
28 月	ポテトミートサンド ホワイトシチュー やさいいため	○	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ こまつな しょうが		4年
30 水	にくじるうどん ちくわのいそべあげ やさいソテー	○	ぶたにく たまご のり ちくわ ベーコン ぎゅうにゅう	なまうどん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	もやし にんじん しょうが ながねぎ きゃべつ こまつな		

献立は都合により変更される事もあります。

給食使用食材について

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。

