



# 4月予定献立表

平成26年度

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**

給食回数 16回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
8	火	おせきはん とんじる ますのてりやき きりぼしだいこんのカレーに	オ	あずき ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ こんぶ ます ツナ	七分米 あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん みかんジュース	 <b>入学・進級おめでと うございます。</b>  <b>8日 お赤飯</b> お赤飯で進級をお祝 います。   <b>16日 ベーコンと玉 ねぎのパンケーキ</b> 北海道産小麦粉を 使った調理場の手 作りケーキです。  <b>17日 筍ごはん</b> 生の筍を米ぬかと唐 辛子で茹でます。   <b>21日 一年生の給 食が始まります!</b>  <b>★初めての給食★</b> 
9	水	スパゲティーにくみそかけ わかめのスープ キャベツといかのいためもの	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ いか ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ もやし	
10	木	えびとたまごのピラフ かくしこうやどうふ すきごぶに くだもの	○	えび たまご すきごぶ こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら バター でんぶん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ ながねぎ グリーンピース きよみオレンジ	
11	金	ポークビーンズライス ポイルやさい ミニトマト	○	だいず ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら バター こむぎこ さとう ドレッシング	ほんしめじ たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン ミニトマト	
14	月	あわごはん ふりかけ みそしる ししやものいそべあげ おからに	ヨ	ちりめんじゃこ わかめ かつおぶし あおのり なまあげ みそ ししやも たまご おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 もちあわ さとう ごま あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ ながねぎ	
15	火	トマトライス だいこんのスープ ポイルウインナー だいずもやしのナムル みそやさいせんぎりうどん ベーコンとたまねぎのパンケーキ こまつなコーンいため くだもの	○	ハム とりにく こんぶ ウインナー ぎゅうにゅう	七分米 バター あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし だいずもやし トマト	
16	水	みそやさいせんぎりうどん ベーコンとたまねぎのパンケーキ こまつなコーンいため くだもの	○	ぶたにく みそ ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう かつおぶし	うどん あぶら バター さとう こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ホールコーン こまつな きよみオレンジ	
17	木	たけのこごはん けんちんじる さわらのしおこうじやき だいこんおろし ぶたにらキムチいため	○	あぶらあげ とりにく とうふ さわら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 さとう 米ぬか じゃがいも ごまあぶら あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ だいこん にら もやし はくさいキムチ キャベツ	
18	金	マーボーどうふどん ビーフンスープ ちゅうかソテー	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな チンゲンツアイ もやし キャベツ	
21	月	まるパン ハンバーグ ポイルキャベツ ポテリヨネーズ くだもの	○	ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう ハム スキムミルク ベーコン	パン パンこ バター さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ パセリ いちご	
22	火	しよくパン しるみぎかなのフライ スライスチーズ はるさめソテー そらまめ	○	メルルーサ たまご チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら はるさめ ごまあぶら	こまつな たまねぎ もやし そらまめ	
23	水	スパゲティーナポリタン こんさいきんぴら くだもの	○	ベーコン とりにく ぎゅう にゅう	スパゲッティ バター あぶら さとう ごま	マッシュルーム にんじん たまねぎ トマトジュース れんこん だいこん みしょうかん	
24	木	たまごチャーハン コーンいりやさいスープ さかなのごもくいため	○	やきぶた たまご メルルーサ うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ながねぎ にんじん ホールコーン だいこん こまつな たまねぎ ブロッコリー たけのこ ほししいたけ	
25	金	カレーライス ポイルやさい ミニトマト	○	ぶたにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな ミニトマト	
28	月	むぎごはん のりのつくだに とりごぼうじる ぶりのみそやき にくじゃが	麦	のり とりにく ぶり あぶらあげ みそ ぶたにく	七分米 こめつぶむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ さやいんげん	
30	水	にくみそライス とうふとハムのスープ もやしとタコのピリカラいため	○	やきぶた ぶたにく えび みそ ハム とうふ たこ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら にんじん キャベツ もやし	

牛乳らんー ○●●牛乳 オ●●みかんジュース ヨ●●ヨーグルト 麦●●麦茶

都合により材料を変更することがあります。

～お知らせ～  
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	たんぱく質	脂質
619Kcal	25.9g	20.3g

がっこうきゅうしょく 心を込めてつくります。