



4月予定献立表

《今月のめあて》

手を洗ったら席について静かに待とう！
素早く身支度をしよう！



平成26年度

給食回数 16 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			ワ ン ポ イ ン ト
			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	ごまじゃこごはん みそしる さわらのさいきょうやき ぶたにくのすきにくだもの		こぶじゃこ わかめ あぶらあげ さばふし さわら ぶたにく	しちぶ米 こめつぶむぎ ごま じゃがいも せんとう(洗糖) サラダゆ こんにやくいたふ	たまねぎ はくさいにんじん いんげん くだもの	毎日元気に過ごせるように、好き 嫌いを少なくするようにしていま しましょう！
9 水	きなこあげパン ミネストローネスープ まめ！まめ！パラダイス	○	きなこ ぶたにくとりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう げん米 じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース たけのこ ピーマ ン	まめ！まめ！パラダイスは、境南 小で人気の豆料理です。
10 木	むらさきまいおこわいわのみそしる まつかぜやき だいこんのきんぴら くだもの		いたのり とうふ あぶらあげ とりにく たまご スキムミルク ひじき ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ごま パンこ せんとう ごまあぶら サラダゆ	もやし ながねぎ たまねぎ にんじん だいこん こまつな くだもの	紫米は、5年生がセカンドスクー ルで訪ねる長野県飯山市で収穫 した無農薬米です。
11 金	ごもくチャーハン たまごとコンのスープ とりのごまヨーグルトやき ナムル	○	ハム えび たまご とりにく ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん はちみつ ねりごま ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ コーン はくさい もやし にんじん ほうれんそう ピーマン ほししいたけ レモン キャベツ	日本では、江戸時代末期までは 時を告げたり、闘鶏などが目的で 鶏が飼育されていました。
14 月	にくもりうどん ながいものかきあげ くだもの	○	ぶたにく さばふし じゃこ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら せんとう ながいものこむぎこ サラダゆ	もやし ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ いんげん くだもの	肉盛りうどんは、温かい汁に糧と 呼ばれる地元産の野菜を入れて 食べるうどんです。
15 火	ちらしずし すましじる がんものふくめに もやしのカレーおんやさい くだもの		こぶ こうやどろふ あおのり とりにく わかめ とうふ がんもどき やきぶた	しちぶ米 せんとう ふ サラダゆ	かんぴょうにんじん キャベツ ほししいたけ ごぼう はくさい こまつな ながねぎ もやし チンゲンサイ くだもの	かんぴょうには、食物繊維がたく さん含まれています。
16 水	フレンチトースト しんじやがいものそぼろあんかけ なかよしだいずサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	パン せんとう バター じゃがいも サラダゆ でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん キャベツ れんこん こまつな レモン	じゃが芋は、ビタミンC、カルシウ ム、カリウムを多く含みます。
17 木	にくみそライス ちゅうかスープ さつまいもミルクに	○	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも バター	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	さつまいもには、アミラーゼが含ま れていて、ゆっくり熱をかけること で甘さが引き出されます。
18 金	はるのかおりごはん すましじる ししゃものいそべあげ もやしとらのおんやさい くだもの		とりにく はんぺん わかめ とうふ ししゃも あおのり たまご かまぼこ	しちぶ米 ていアミロース米 こむぎこ バター せんとう こむぎこ サラダゆ ごま	たけのこ ふきにんじん いんげん こまつな ながねぎ もやし キャベツ くだもの	には、東アジア原産で、今でも ヨーロッパにはない野菜です。
21 月	ピザホットサンド とうにゅうシチュー ぶたにくとはるきやべつのみそいため	○	ベーコン チーズ ぶたにく スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ もやし ごぼう こまつな	1年生も今日から給食が始まりま す。よく噛んで、ゆっくり味わって たべましょう。
22 火	ごぼうとだいずのドライカレー はるやさいのポトフ くだもの	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ バター サラダゆ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ コーン キャベツ こまつな くだもの	じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、 キャベツの新野菜をたっぷり使っ たポトフです。
23 水	こくとうパン ABCスープ ハンバーグしょうゆだれ きりほしのおんやさい	○	ぶたにく おから たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	こくとうパン パスタ サラダゆ パンこ せんとう でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース きりほしだいこん はくさい もやし	ハンバーグは、ドイツのハンブル グで作られたことから、この名が つきました。
24 木	たけのこごはん わかたけじる いかのしちみやき ぶたにくとれんこんのいためもの	ヨー グル ト	とりにく あぶらあげ あおのり とうふ わかめ かまぼこ いか ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ れんこん ごぼう たまねぎ にんじん こまつな	新たけのこは、うま味成分のアス パラギン酸を含んでいて、脳を活 性化させる働きがあります。
25 金	むぎごはん もずくみそしる さかなのあまずソース やさいのたきあわせ くだもの		もずく あぶらあげ メルルーサ さつまいも	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう こんにやく	もやし キャベツ ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう こまつな たけのこ くだもの	もずくは、石垣島のおばあちゃん たちが収穫した、天然もずくで す。
28 月	コーンマヨネーズホットサンド ポークシチュー じゃこのおんやさい	○	ベーコン チーズ ぶたにく なまクリーム じゃこ ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター せんとう ごまあぶら ごま	コーン たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト キャベツ もやし チンゲンサイ	じゃこは、脳の働きをよくなる、ド コサヘキサエン酸(DHA)を多く 含みます。
30 水	セサミパン わかめスープ ふきのクリームグラタン たくあんおんサラダ	○	わかめ とりにく ハム なまクリーム たまご チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン サラダゆ でんぶん バター パンこ ごまあぶら ごま	ほししいたけ たまねぎ にんじん ふき キャベツ もやし チンゲンサイ	ふきは、日本各地で自生してい ます。主に流通しているのが「愛 知早生ふき」という品種です。

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

★献立についてのお知らせ★

給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを料理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、ご希望の方は栄養士にお申し出ください。

4月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いて
います。

今月の予定は… 里芋・八つ頭・紫芋

●今月の予定果物●

デコポン・文旦・ネーブル・
河内晩柑・りんご・バナナ
など

●今月の栄養価●

エネルギー 610kcal
たんぱく質 24.8g
脂肪 21.7g

