

# 4月 予定献立表

平成26年度  
武蔵野市立桜堤調理場

給食回数 15 回

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
9(水)		スタミナ丼 実だくさん汁 豆じゃこ いちご	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 煮干し	七分米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 小松菜 人参 長ねぎ いちご	<p><b>ご入学、ご進級おめでとうございませう</b> 春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。一年間、楽しい学校生活を送るために、運動、休養、栄養のバランスを考えた規則正しい食生活を心がけましよう。</p>  <p><b>14日(月)</b> あじの干物カレー揚げ あじの干物をカレー風味に味付けし、丸ごと油で揚げます。頭も骨も全部食べられます。</p>  <p><b>16日(水)</b> たけのこごはん <b>25日(金)</b> 若竹汁 前日に、生のたけのこを米ぬかと、たかのつめで湯がきます。当日の朝、皮をむき調理します。</p>  <p><b>25日(金)</b> 鮭入りグリーンピースごはん この時期旬のグリーンピースを使ったごはんです。鮭のほくし身と一緒に炊き込みます。ふきと油あげの煮物、ふきを湯がいて皮をむき、煮物にします。</p> 
10(木)	み	あんかけ焼きそば がんもと玉こん煮 大根の梅酢漬	豚肉 えび かつお節 昆布 がんもどき	蒸し中華めん 油 ごま油 片栗粉 こんにやく 砂糖 はちみつ	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 大根 みかんジュース	
11(金)	茶	ドライカレーライス ポイル野菜 福神漬 フルーツミックス	豚肉 大豆	七分米 バター 油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ 小松菜 もやし 大根 福神漬 れんこん ミックスフルーツ	
14(月)	茶	油揚げのごはん 味噌汁 あじの干物カレー 揚げ 新じゃがのそぼろあんかけ ミニトマト	油揚げ かつお節 昆布 わかめ 味噌 あじの干物 豚肉	七分米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	人参 切り干し大根 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 小松菜 生姜 ミニトマト	
15(火)	ヨ	ごはん おからのふりかけ たまご焼き 豚汁 野菜ソテー	おから ちりめんじゃこ 豆腐 青のり かつお節 たまご 大豆 ツナ スキムミルク 豚肉 味噌 ひじき ベーコン 昆布 ヨーグルト	七分米 ごま 砂糖 油 片栗粉 こんにやく ごま油	キャベツ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし グリーンアスパラ	
16(水)	茶	たけのこごはん 清汁 つくね焼き 野菜のピリ辛炒め	油揚げ かつお節 豆腐 わかめ 鶏肉 ひじき 昆布 スキムミルク たまご 味噌	七分米 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 ごま	たけのこ とうがらし 長ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ もやし 人参	
17(木)	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ ナムル 甘夏	豆腐 豚肉 味噌 たまご かつお節 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 小松菜 もやし 甘夏	
18(金)	○	丸パン おからハンバーグ ホワイトシチュー アスパラソテー	豚肉 おから たまご 牛乳 スキムミルク ベーコン 鶏肉 昆布 生クリーム かつお節	パン パン粉 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム キャベツ ホールコーン もやし グリーンアスパラ	
21(月)	○	ごはん 清美オレンジ キャベツともやしの中華スープ 豚肉のねぎ塩ソースかけ 生揚げと野菜の味噌炒め	鶏肉 昆布 かつお節 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	キャベツ もやし たけのこ 人参 生姜 長ねぎ 小松菜 清美オレンジ	
22(火)	○	糰子うどん ちくわ磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 かつお節 ちくわ 青のり たまご 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜	
23(水)	○	ごはん しゃもの南蛮漬 わかめスープ 油揚げとにらの炒め物 ミニトマト	しゃも わかめ かつお節 油揚げ ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	七分米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 長ねぎ にら キャベツ ミニトマト	
24(木)	○	食パン 手作りいちごジャム ポトフ 鶏肉の黒こしょう焼き チーズ	ウインナー 白いんげん豆 かつお節 鶏肉 チーズ 昆布 牛乳	パン 砂糖 じゃがいも 油	いちご レモン 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく	
25(金)	ヨ	鮭入りグリーンピースごはん 若竹汁 豚肉の梅風味焼き ふきと油揚げの煮物	昆布 鮭 豆腐 わかめ かつお節 油揚げ 昆布 ヨーグルト	七分米 砂糖 こんにやく	グリーンピース 長ねぎ たけのこ とうがらし 梅 ふき 人参	
28(月)	○	タコライス たまごスープ 大根の変わり漬	豚肉 チーズ たまご 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 はちみつ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ にんにく トマト 長ねぎ 小松菜 大根	
30(水)	○	セルフサンド (コッペパン ミート) ABCスープ 美生柑 じゃが芋のチーズ焼き	豚肉 鶏肉 チーズ かつお節 チーズ 昆布 牛乳	パン 油 パスタ じゃがいも バター	ホールコーン 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく 美生柑	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 茶…麦茶 み…みかんジュース

\*都合により材料を変更することがあります

月平均栄養価 エネルギー 821kcal たんぱく質 38.5g 脂肪 25.5g

## 生活リズムを整えるために

食事のリズムをつくるためには…



食欲を増進させること  
(空腹体験や運動が大切)



規則正しい食生活をする



よくかむこと



毎日、変化に富んだ食事であること



家族一緒に楽しく食べ、孤食をさけること

が大切だといわれています。

### ～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。