



# 4月予定献立表

《今月のめあて》

## じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう



平成26年度4月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			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	ハヤシライス ポイルやさいかんきつるい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう こむぎこ バター たまごにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし ピーマン かんきつるい	☆ご入学、ご進学 おめでとうございます ☆
9 水	やさいたっぷりソースやきそば ししゃもフライ とうふのうまに プチトマト	○	ぶたにく ししゃも たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ ぼんこ あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら たけのこ ピーマン ミントマト	給食室では、おいしく 安全な給食作りをして いきますので、よろしく お願いいたします。
10 木	☆はるのかおりごはん すましじる れんこんつくねやき いとこんにやくのソテー	○	ぶたにく とりにく だいたず たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら いとこんにやく	たけのこ ふき にんじん いんげん だいこん ながねぎ れんこん	☆10日 はるのかおりごはん
11 金	ふりかけごはん けんちんじる さわらのしおこうじやき にくじゃが	ヨ	かえりにほし あおのり とりにく とうふ さわら ぶたにく こなけずりぶし ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう ごま ごまあぶら こめこう じ じゃがいも いとこんにやく	にんじん きりほしだいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ いんげん ほししいたけ	☆16日わかたけじる 生の新鮮な竹の子を 給食室で、ぬかと鷹の 爪で茹でて、あく抜きを します。
14 月	とりとうふのそぼろどん わかめスープ ひじきに いちご	○	とうふ ぶたにく わかめ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	しちぶまい むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	たまねぎ ピーマン にんじん ながねぎ いちご チンゲンサイ いんげん	給食がはじまります！ 
15 火	あげパン はるやさいのスープ オムレツ ポテトリヨネーズ	○	ベーコン とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら バター じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ こまつな	
16 水	とりおこわ ☆わかたけじる めかじきのねぎみそやき ぶたにくとやさいのいために かんきつるい	○	とりにく わかめ めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん たけのこ ながねぎ だいこん いんげん こまつな かんきつるい	
17 木	ワンタンいりにこみうどん あつあげどうふのもの チーズむしケーキ	○	ぶたにく なまあげ たまご チーズ ぎゅうにゅう	うどん ワンタン ごまあぶら さとう バター かたくりこ こむぎこ	にんじん ながねぎ ほうさい もやし なら たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん	
18 金	むぎごはん みそしる コロケ ごまおんやさい	麦	ぶたにく だいたず たまご わかめ あぶらあげ	しちぶまい むぎ ごま あぶら こむぎこ ぼんこ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ もやし ほうれんそう	
21 月	カレーライス ポイルやさいかんきつるい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター たまごにやく	たまねぎ にんじん りんご もやし いんげん コーン かんきつるい	☆21日(月)から1年生 の給食が始まります。 最初の1週間は配りや すい献立にしました。
22 火	まるパン マカロニグラタン さつまいものレモンに ベジタブルソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン	まるパン ツイストマカロニ バター こむぎこ あぶら さとう さつまいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン レモン キャベツ ピーマン	
23 水	ピザパン やさいたっぷりポトフ アスパラとツナのソテー いちご	○	チーズ ベーコン フランクフルト ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ アスパラ レモン いちご	
24 木	スパゲティーミートソース コーンソテー バターラスク	○	ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら フランスパン バター さとう	たまねぎ パセリ にんじん ホールのトマト コーン ほうれんそう	
25 金	ごはん みそしる とりのからあげ やきぶたおんやさい	ヨ	あぶらあげ とりにく たまご やきぶた ヨーグルト	しちぶまい じゃがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ もやし こまつな	☆給食では、栄養価を高め る為スキムミルク、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 が献立に表記されない場合 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。
28 月	ツナライス さけのチーズフリッター はるさめのソテー かんきつるい	○	ツナ ベーコン えび さけ チーズ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ほうさい なら かんきつるい	
30 水	むぎごはん みだくさんじる ぶたにくのしょうがやき アスパラのにくみそいため	○	とうふ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ こんにやく	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな アスパラ たけのこ たまねぎ	

○・・・牛乳 麦・・・麦茶 ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

### 桜野小の給食について

☆温かみのある手作り給食☆

給食では、調理品や冷凍食品を使わず、カレールー、ホワイトソース、餃子、ふりかけなど、すべて素材から手作りしています。また、市内産の野菜を多く取り入れ、その美味しさや、生産者の思いを伝えていきたいと思ひます。

朝、給食室のそばを通ると野菜を切る様子が見えたり、だしのにおいがします。子供たちに、給食を身近に感じてもらいながら、安全で美味しい給食作りをしていきます。

今月の平均栄養価  
エネルギー630kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 21.8g

