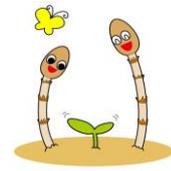




# 4月 こんだて

《今月のめあて》

## じゅんぴのしかたをしっかりとぼえよう！



平成27年度

給食回数 17 回 (1年生 8回)

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの (材料)		
			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)
7 火	だいちりドライカレーライス ポイルやさい スイートポテト	○	ぶたひきにく だいち たまご ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 バター あぶら こむぎこ こんにやく さつまいも さとう なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー りんご キャベツ こまつな ホールコーン
8 水	わかたけうどん おんやさい よもぎもち	○	とりにく わかめ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう しょうしんこ しらたまこ	にんじん ながねぎ キャベツ たけのこ はくさい こまつな ホールコーン よもぎ
9 木	なのはなチャーハン だいちのスープ にくだんごとやさいのいためもの くだもの	○	とりにく たまご ベーコン ぶたひきにく おから ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう はるさめ かたくりこ	こまつな ねぎ だいちのこ たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー くだもの
10 金	はるのかおりおこわ すましじる さわらのねぎみそやき きんぴらどうふ	ヨーグルト	あぶらあげ かまぼこ さわら とうふ ぶたにく ヨーグルト	もち米 あられふ あぶら さとう ごま からくりこ	にんじん ふき たけのこ だいちのこ こまつな ながねぎ ごぼう さやいんげん
13 月	ざっこごはん みそじる とりのあまずソース しのだに	○	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 十五穀米 こんにやく かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ながねぎ きりぼしだいちのこ こまつな たまねぎ さやいんげん にんじん
14 火	てづくりにくまん はるさめスープ とうふのごもくに くだもの	○	ぶたひきにく ひじき ハム とうふ うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	たけのこ ながねぎ はくさい にんじん こまつな たまねぎ チンゲンツァイ くだもの
15 水	☆南魚沼ごはんの日☆ ごはん げんきみそ かきたまじる おからいりつくね うちまめとやさいのソテー	ヨーグルト	たまご とうふ わかめ とりにく おから スキムミルク うちまめ ヨーグルト	白米 あぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん ヤーコン ピーマン ながねぎ こまつな キャベツ
16 木	たけのことりにくのわふうパスタ はくさいのスープ さけのポテコンソースやき	○	とりにく のり さけ スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティバター じゃがいも なまクリーム あぶら	たまねぎ たけのこ こまつな ほうれんそう クリームコーン はくさい いら にんじん
17 金	マーボーどうふどん たまごとやさいのスープ てづくりふじんづけ	○	とうふ ぶたひきにく だいち たまご きんとさまめ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう かたくりこ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ セロリー パセリ だいちのこ りんご
20 月	しよくパン てづくりイチゴジャム ヘルシーやきメンチ やさいのカレーソテー	○	ぶたひきにく おから たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン さとう パンこ こむぎこ あぶら	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン
21 火	えびドリア やさいのせんぎりスープ にんじんのラベ	○	えび とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ツナ	七分米 バター あぶら こむぎこ スパゲティ アルファベットパスタ すりごま	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ セロリー ホールコーン レモン(果汁)
22 水	てづくりウインナーロールパン ポトフ スパゲティソテー くだもの	○	たまごウインナー たまご きんとさまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター じゃがいも あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ピーマン ホールコーン くだもの
23 木	やきみそおにぎり とんじる いかさらさあげ ブチトマト	○	ぶたにく あぶらあげ いか あおりのり ぎゅうにゅう	七分米 すりごま ごま さとう じゃがいも あぶら こんにやく かたくりこ	だいちのこ にんじん ごぼう ながねぎ ブチトマト
24 金	いためやきそば わかめのスープ だいちしゅうまい くだもの	○	ぶたにく ぶたひきにく だいち ひじき スキムミルク わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら しゅうまいのかわ かたくりこ ごま	キャベツ たまねぎ にんじん もやし いら たけのこ ながねぎ くだもの
27 月	カレーライス ふくじんづけとキャベツソテー ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ セロリー もやし ホールコーン ブロッコリー キャベツ くだもの
28 火	たけのこごはん すましじる にしよくあげ(ししゃも・ちくわ) ひじきのあまからいため	ヨーグルト	あぶらあげ とうふ わかめ ししゃも ちくわ あおりのり ひじき ぶたひきにく ヨーグルト	七分米 こめぬか さとう こむぎこ あぶら こんにやく	たけのこ ながねぎ にんじん ホールコーン
30 木	スパゲティミートソース コーンスープ スナッペンどうのソテー	○	ぶたひきにく だいち とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース セロリー トマトジュース ホールトマト クリームコーン スナッペンどう キャベツ

ご入学・ご進級おめでとう  
ございます。  
元気で楽しい学校生活が  
送れるよう、おいしくバラ  
ンスのよい給食を作ってい  
きます。  
のこさず食べて元気いっ  
ぱいの毎日をすごしまし  
ょう。

8日(水) わかたけうどん  
春が旬のたけのことわか  
めがたっぷり入ったうどん  
です。



10日(金) 春の香りおこわ  
春の香り、ふきとたけのこ  
を使ったおこわです。



20日(月)  
1年生の給食が始まりま  
す。  
初めてなので、配りやすい  
献立にしました。準備のし  
かたをしっかりとぼえま  
しょう。

22日(水)  
手作りウインナーロールパン  
みんなに大人気の五小の  
手作りパン。給食室で生  
地をこね、発酵させて焼く  
本格的な焼き立てパンで  
す。

希望に満ちた春、かわいい1年生を迎えて、新学期が元気にスタートしました。  
給食室では、6名の調理員が安全な食材を使った手作りの給食を作っていきます。  
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

**ごはん(米)週3~4回**

指定の農家さんに  
特別栽培米を作って  
もらっています。

**パン**

安全な小麦粉を使い、  
給食室で手作りのパン  
を作っています。(冬の  
寒い時期は除く)

**めん**

うどんは、南部地粉を  
使った生めんを使用。  
中華めんは、かんすい  
という添加物を使  
わず、国内産の粉で  
作っためんです。

### 給食当番の約束



☆ランチマットや給食当番の時に使うマスクを忘れずにご用意ください。  
☆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。