



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とおぼえよう



平成27年度4月

給食回数 17 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			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	せきはん みそしる ぶたにくのかりんとうあげ おんやさい	○	ささげ ぶたにく ぎゅうにゅう	もちごめ ごまさとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが もやし はくさい	<p>ご入学・ご進級 おめでとうござい ます！ 新学期のスタートです。生活のリズムを調べ、早く学校生活に慣れましょう。</p>  <p>7日(火)せきはん 進級のお祝い に、赤飯を炊きます。</p>  <p>4年</p> <p>6年</p> <p>5年</p> <p>20日(月)1年生 給食始まり 1年生の給食がスタートします。初めは慣れない給食準備を、栄養士・調理員がお手伝いします。</p> <p>28日(火)たけのこごはん 旬の生たけのこを使います。2年生が皮をむいてくれます。</p> <p>3年</p> <p>2年</p>	
8 水	にくじるうどん ちくわのてんぷら とりにくとやさいのにも	○	ぶたにく ちくわ たまご とりにく ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら こんにやく ごまあぶら	もやし にんじん しょうが ながねぎ ごぼう れんこん こまつな		
9 木	ごはん みそしる かまぼこだいこんのあつやきたまご ホイコーロー ヨーグルト		わかめ たまご とりにく ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん きりぼしだいこん きゃべつ たけのこしょうが にんにく		
10 金	セルフおにぎり(さけ・こんぶ) わふうスープに ひじきとだいずのもの	○	さけ こんぶ のり なまあげ とりにく ひじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう こんにやく あぶら	だいこん たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな		
13 月	ホットドック トマトスープ ヌイソテー オレンジ	○	ウィンナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ バター	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しめじ ピーマン オレンジ		
14 火	きんぴらごはん とんじり いかのさらさあげ おひたし	○	ぶたにく とうふ いか ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう さといもこんにやく こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ きゃべつ		
15 水	はるキャベツのスパゲティー やさいたつがリスープ スクランブルエッグ	○	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら バター	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム もやし グリーンアスパラ にんにく はくさい こまつな セロリ ほうれんそう		
16 木	バターライス ニョッキスープ とりにくのカレーマヨネーズやき もやしのいためもの	○	スキムミルク たまご とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター こむぎこ じゃがいも マヨネーズ あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ こまつな セロリ にんにく もやし		
17 金	マーボーどうふどん わかめスープ きりぼしだいこんのソースいため	○	とうふ ぶたにく わかめ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし きゃべつ ピーマン		
20 月	パン カスタードクリーム とりのからあげ やさいソテー	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	パン さとう こむぎこ でんぶん なまクリーム バター あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな コーン		
21 火	パン ハンバーグバーベキューソースかけ やさいソテー リヨネーズ	○	ぶたにく たまご スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが きゃべつ こまつな レモン パセリ		
22 水	いためやしそば がんとどきたまごこんにやくのもの ポテトドーナツ	○	ぶたにく がんとどき たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ たら たけのこ しょうが にんにく こまつな		
23 木	たまごチャーハン ちゅうかいため むぎはるまき	○	たまご ぶたにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら さとう はるまきのかわ むぎ でんぶん こむぎこ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ ピーマン ほししいたけ ザーサイ		
24 金	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツ ネ グリーンアスパラ きゃべつ もやし いちご		
27 月	コリコリホットミートサンド ホワイトシチュー やさいソテー	○	ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	パン バター じゃがいも あぶら こむぎこ なまクリーム むかごこんにやく	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ セロリ もやし こまつな れんこん しょうが		
28 火	たけのこごはん みだくさんみそしる ししゃものいそべあげ うのはな ヨーグルト		あぶらあげ ぶたにく ししゃも あおのり たまご おから とりにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとうこんにやく ごまあぶら こむぎこ	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん マッシュルーム いんげん コー ン		
30 木	かきたまうどん あつあげどうふのもの じゃがいもといんげんのソテー	○	とりにく たまご なまあげ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん マッシュルーム いんげん コー ン		

月平均栄養価 エネルギー 630kcal たんぱく質 28.6g 脂肪 22.6g

献立は都合により変更される事もあります。

給食使用食材について

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。

