



4月予定献立表

平成27年度

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**

給食回数 17回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
7	火	あずきごはん みそしる まつかぜやき きゃべつのにきに	○	あずき ぶたにく 黒はんぺん あぶらあげ みそ とりにく とうふ たまご ひじき ぎゅうにゅう	七分米 あぶら パンこ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	 <p>入学・進級 おめでとうございま す 安全な給食をモットー に 給食が学校生活の楽し みのひとつとなり、おい しく食べて元気にすご せますよう、調理員一</p> <p>7日 小豆ごはん 小豆ごはんでは進級を お祝いします。</p>  <p>14日 筍ごはん 春が旬の生の筍を使 います。米ぬかと唐辛 子で茹でてあく抜き し、ご飯に炊き込みま す。水煮とは違う、香 りと歯ざわりを味わっ て下さい。</p>  <p>★初めての給食★ 20日 一年生の 給食が始まりま す</p>  <p>給食の時間は限られ ています。お友達と協 力して、まずは準備の ルールを覚えて、慣れ ていきましょう。 初めて食べる料理も 多いと思います。嫌 い!と思いません、一 口は食べてみて好み の料理や食品・味を増 やして下さいね!</p> <p>20日 マカロニグラタン ホワイトソースも手作り します。</p> 
8	水	スープスパゲティー まめじゃこ くだもの	○	ベーコン ぶたにく えび だいず かえりにほし ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら じゃがいも オリーブあぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん ホールトマト 清見オレンジ	
9	木	あわごはん すましじる さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのカレーに	○	とうふ さけ みそ ツナ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ はるさめ さとう あぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん	
10	金	マーボーどうふどん ビーフンスープ アスパラとキャベツのソテー	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ビーフン	ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ ほししいたけ たまねぎ こまつな グリーンアスパラ ホールコーン	
13	月	むぎごはん みそしる ししゃものパリパリあげ にくじゃが	○	なまあげ みそ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ぎょうざのかわ でんぶん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	かんぴょう たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ さやいんげん	
14	火	たけのこごはん けんちんじる さわらのしおこうじゃき ちぐさあえに	ヨ	あぶらあげ とりにく なまあげ さわら ヨーグルト	七分米 さとう じゃがいも ごまあぶら 米こうじ あぶら ごま	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう	
15	水	きびごはん とりごぼうじる ぶたにくキムチいため じゃがいものそぼろに	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	ほんしめじ にんじん ごぼう ながねぎ にら もやし ほうさいキムチ キャベツ たまねぎ たけのこ さやいんげん	
16	木	おきなわふうたきこみごはん もずくスープ にんじんしりしり いかのからあげねぎソース	○	ぶたにく ツナ ひじき もず く いか ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ もやし ホールコーン	
17	金	やきにくどん とうふのスープ ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく とうふ わかめ だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぶん	もやし たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 清見オレンジ	
20	月	まるパン マカロニグラタン ほうれんそうソテー くだもの	○	えび ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ	にんじん マッシュルーム たまねぎ ホールコーン ほうれんそう キャベツ いちご	
21	火	かしわおれパン おからハンバーグ ジャーマンポテト ミニトマト	○	ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	パン パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン パセリ ミニトマト	
22	水	ジャージャーめん すいりやさい そらまめ	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ ごぼう れんこん そらまめ	
23	木	トマトライス はるさめスープ あつやきたまご	○	えび ハム とうふ たまご とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	七分米 あぶら はるさめ さとう	ホールコーン たまねぎ だいこん だいこん葉 キャベツ ながねぎ にんじん ほうれんそう	
24	金	カレーライス キャベツとふくじんづけのソテー くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな ふくじんづけ いちご	
27	月	きびごはん じゃこふりかけ みそしる ちくわのいそべあげ キャベツといかのいためもの	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり あぶらあげ みそ ちくわ たまご いか ヨーグルト	七分米 もちきび さとう ごま あぶら ふ こむぎこ ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ ピーマン もやし	
28	火	きなこあげパン ポテトとABCパスタスープ チリコンカン くだもの	○	きなこ ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう アルファベットパスタ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ホールトマト 清見オレンジ	
30	木	とりそぼろチャーハン たまごスープ なまあげとぶたにくのちゅうかいため	○	とりにく たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん ながねぎ たけのこ たくあん ホールコーン こまつな もやし キャベツ たまねぎ	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

～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。

今月の平均(中学年)

エネルギー たんぱく質 脂質
616Kcal 26.4g 19.8g

