

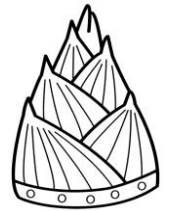


# 4月予定献立表

《今月のめあて》

手を洗ったら席について静かに待とう

素早く身支度をしよう



平成27年度

給食回数 17 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
7	火	むらさきまいおこわ けんちんじる やきにく きりぼしだいこんのおんやさい くだもの		ぶたにくとうふ さばぶしツ ナ	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ごま こんにやく ごまあぶら せんとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	新年度も元気に過ごせるように、規則正しい食事と、好き嫌いを少なくするようにしていきましょう!
8	水	ごまだれうどん あげボールカレーに こむぎふすまいりドーナツ	○	ぶたにく あげボール ギョウザに ゆう たまご	サラダゆ せんとう ごまあぶら でんぶん ごま ふすま こむぎ こ パター あまなつとう	キャベツ にんじん もやし ながねぎ だいこん こまつな	ふすまとは、小麦の胚芽と皮部のことで、ミネラル分や食物繊維を多く含んでいます。
9	木	トマトライスミートソースかけ じゃがいものミルクに こんにやくサラダ	○	ぶたにく ギョウザに ゆう ハム ひじき	しちぶ米 げん米 サラダゆ じゃがいも パター こんにやく ごまあぶら せんとう	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース パセリ キャベツ もやし はくさい	毎週木・金曜日は、山形県高島町の金子さんのグループが育てた無農薬米を使います。
10	金	ごもくチャーハン もずくのちゅうかスープ きびなごのなんぼんあげ ナムル	○	ハム えび たまご もずく ぶたにく きびなご わかめ ギョウザに ゆう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん せんとう ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ キャベツ ながねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ にんじん ピーマン	きびなごは、体長10cmほどの小魚です。地方によっては、ハマイワシ、スリ、スルルなどと呼ばれています。
13	月	きんぴらホットサンド しんじゃがいものそばろあんかけ やさいのおかかびたし	○	あおのり ぶたにく けずりぶし ギョウザに ゆう	パン せんとう ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも サラダゆ でんぶん ごま	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん こんにやく キャベツ もやし こまつな	じゃが芋には、ビタミンC、カルシウム、カリウムがたくさん含まれています。
14	火	みそラーメン(つけめん) ジャーマンポテト くだもの	○	ぶたにく ベーコン ギョウザに ゆう	むしちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも パター	キャベツ もやし たけのこ にんじん なら コーン ながねぎ たまねぎ ホールトマト パセリ くだもの	玉ねぎに含まれているアリシンは、ビタミンB1の吸収をよくするので、豚肉と組み合わせるとよいです。
15	水	ちらしずし すましじる ちくわのいそべあげ ひじきのいりに くだもの		こぶ こうやどうふ あおのり とりにく わかめ とうふ ちくわ たまご ひじき さつまあげ ぶたにく	しちぶ米 せんとう ふ サラダゆ こむぎこ	かんぴょう にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい ながねぎ こまつな くだもの	今日は境南小学校の開校記念日です。給食では、ちらし寿司でお祝します。
16	木	キーマカレー ふくじんづけのソテー ごぼうおんサラダ	○	ぶたにく ヨーグルト ギョウザに ゆう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ パター マヨネーズ ごま	たまねぎ セロリ にんじん りんご ホールトマト キャベツ れんこん こんにやく じゃがいも チンゲンサイ くだもの	キーマカレーには、ガラムマサラ、ロイヤルマサラ、オールスパイス、クミンなどの香辛料を使います。
17	金	はるのかおりごはん のっぺいじる メルルルサのごまだれかけ じゃこのおんやさい くだもの		とりにく とうふ、メルルルサ じゃこ	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら せんとう さといも こんにやく サラダゆ でんぶん こむぎこ ごま	たけのこ ふき にんじん ごぼう いんげん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	ふきは、日本各地で自生しています。主に流通しているのが「愛知早生ふき」という品種です。
20	月	ピザホットサンド ホワイトシチュー ちくわのみそソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく ギョウザに ゆう スキムミルク なまクリーム ちくわ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら せんとう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム はくさい だいこん こまつな	1年生も今日から給食が始まります。よく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。
21	火	ごぼうとだいのドライカレー はるやさいのポトフ くだもの	○	ぶたにく だいず ギョウザに ゆう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ コーン キャベツ こまつな くだもの	毎週火曜日は、長野県南佐久郡の依田さんのグループが育てた無農薬米を使います。
22	水	こくとうパン ABCスープ ハンバーグしょうゆだれ きりぼしのおんやさい	○	ぶたにく おから たまご スキムミルク ギョウザに ゆう	パン パスタ サラダゆ パンこ せんとう でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース きりぼしだいこん はくさい もやし	水曜日、低・中・高学年と交替で、国産小麦・天然酵母のパンを使います。
23	木	たけのこごはん わかたけじる いかのしちみやき ぶたにくとれんこんのいためもの	ヨーグルト	とりにく あぶらあげ あおのり とうふ わかめ かまぼこ いか ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ れんこん たまねぎ にんじん こまつな	新たけのこは、うま味成分のアスパラギン酸を含んでいて、脳を活性化させる働きがあります。
24	金	むぎごはん みそじる さかなのあまずソース やさいのたきあわせ くだもの		わかめ たら さつまあげ	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう こんにやく	キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう こまつな ちくわのこ くだもの	日本近海では、マダラ、スケツウダラ、コマイが生息していて、鱈と呼ばれるものはマダラを指すことが多いです。
27	月	フレンチトースト なまあげのピリカラに ポテトおんサラダ	○	たまご ギョウザに ゆう なまあげ ぶたにく ハム	パン せんとう パター ごまあぶら でんぶん じゃがいも サラダゆ	ほししいたけ キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ パセリ	フレンチトーストは、北アメリカ、ヨーロッパやアジアの一部の地域で朝食やおやつに食べられています。
28	火	にくみそライス ちゅうかスープ さつまいもミルクに	○	たまご ぶたにく ギョウザに ゆう スキムミルク	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも パター	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	新たけのこをたっぷり使った肉みそごはんの上にかけて食べます。
30	木	わかめごはん ならたまみそじる いかのからあげねぎソース ちくわおんサラダ	ヨーグルト	わかめ たまご とうふ いか ちくわ ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ でんぶん サラダゆ ごま せんとう ごまあぶら マヨネーズ	なら たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし こまつな にんじん	には、ユリ科のねぎ類のひとつで、消化を助ける硫化アリルが含まれています。

牛乳欄 → ○牛乳

## ★献立についてのお知らせ★

給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを料理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、ご希望の方は栄養士にお申し出ください。

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

## 4月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。 今月の予定は… 里芋・長ねぎなど

### ●今月の予定果物●

デコポン・文旦・ネーブル・河内晩柑・りんご・バナナ など

### ●今月の栄養価●

エネルギー 624kcal  
たんぱく質 24.0g  
脂肪 21.0g