



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)	
7 火	ハヤシライス ポイルやさいきよみオレンジ	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム だいこん もやし ピーマン きよみオレンジ	☆ご入学、ご進学 おめでとうございます。
8 水	やさいたつぷりソースやきそば ちゅうかスープ とうふのうまに プチトマト	○	ぶたにく ベーコン とりがら とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく ながねぎ いんげん ミントマト	 ☆9日 はるのかおりごはん 生の竹の子を米ぬかと鷹の爪で茹でます。春の香りをお楽しみください。
9 木	はるのかおりごはん すましじる れんこんのつくねやき いとこんにゃくのソテー	○	ぶたにく こんぶ とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ こめぬか ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら いとこんにゃく	たけのこ にんじん いんげん だいこん ながねぎ れんこん しょうが こまつな	
10 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	○	かえりにほし かつおぶし あおのり とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう さわら	しちぶまい むぎ さとう しろいりごま あぶら ごまあぶら こめこうじ じゃがいも いとこんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ いんげん ほししいたけ	
13 月	おやこどん ごもくきんびら フルーツミックス	○	とりにく たまご あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう いとこんにゃく ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん にんじん いんげん フルーツミックス	
14 火	わかたけうどん なまあげのピリからに みたらしだんご	○	とりにく わかめ あつけずりぶし なまあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	うどん こめぬか さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまご	たけのこ はくさい ながねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ ほししいたけ いんげん にんにく しょうが	
15 水	ピザパン ポトフ アスパラとツナのソテー いちご	○	ピザチーズ ベーコン フランクフルト こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	しよパン 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 セロリ にんにく グリーンアスパラ レモン いちご	
16 木	トンファン ワンタンスープ さかなのおうごんやき もやしのナムル きよみオレンジ	ヨ	こんぶ ぶたにく かまぼこ あつけずりぶし とりがら めかじき たまご わかめ ヨーグルト	しちぶまい さとう ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら マヨネーズ	にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが こまつな きよみオレンジ	
17 金	ごはん コロッケ みそじる ごまおんやさい	○	ぶたにく たまご わかめ とうふ あつけずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	
20 月	まるパン マカロニグラタン さつまいものレモンに やさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ピザチーズ	まるパン ツイストマカロニ パター こむぎこ さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン レモン キャベツ こまつな	☆20日(月)から1年生の給食が始まります。
21 火	むぎごはん カレーライス ポイルやさい デコポン	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター こんにゃく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もやし いんげん コーン デコポン	
22 水	セルフサンド ミネストローネスープ やさいソテー いちご	○	メルルーサ たまご ベーコン とりがら いか ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら アルファベットパスタ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しめじ いちご	
23 木	ツナライス ささみのチーズフリッター はるさめソテー プチトマト	○	ツナ ベーコン えび ささみ チェダーチーズ スキムミルク たまご 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 パセリ もやし はくさい たら しょうが ミントマト	
24 金	スパゲティーミートソース ベジタブルソテー ラスク	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら フランスパン パター グラニューとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ コーン	☆美味しく、安全な給食を食べていただくため、学校給食では使用食材を厳選しています。
27 月	マーボーどうふどん はるさめソテー プチトマト	○	とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たら もやし ミントマト	
28 火	むぎごはん わかたけじる さけのねぎみそやき ぶたにくやさいのいために いちご	○	こんぶ わかめ さけ ぶたにく あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ こめぬか さとう	たけのこ ながねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな いちご	
30 木	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 とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん ながねぎ しめじ だいこん しょうが グリーンアスパラ たけのこ もやし たまねぎ にんにく	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

今月の平均栄養価

エネルギー 626kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.7g

献立は都合により変更される事もあります。