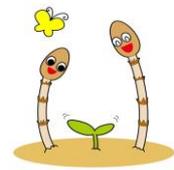




4月 こんだて

《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりとほえよう!



平成28年度

給食回数 16 回(1年生 7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)	体の調子をとのえる(みどり)	
7	木	だいちりドライカレーライス ポイルやさしい スイートポテト	○	ぶたにく だいち ごなチーズ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ 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 にんにく しょうが キャベツ ホールコーン ほうれんそう	<p>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。</p> <p>8日(金) 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。</p> <p>12日(火) 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。</p> <p>20日(水) 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 かたをしっかりとほえま しょう。</p> <p>26日(火) 手作りウインナーロールパン 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。</p>
8	金	わかたけうどん おんやさしい よもぎもち	○	とりにく わかめ あぶらあげ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら じょうしんこ しらたまこ さとう	にんじん ながねぎ たけのこ はくさい ほうれんそう かんぴょう よもぎ	
11	月	なのはなチャーハン だいこんスープ にくだんごとやさしいためもの	○	やきぶた たまご ウインナー ぶたにく だいち ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	こまつな なのはな ながねぎ だいこん にはくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが	
12	火	はるのかおりのこわ すましじる さわらねぎみそやき きんぴらどうふ	ヨー グル ト	あぶらあげ かまぼ わかめ さわら とうふ ぶたにく ヨーグルト	もちごめ あられふ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん ふき たけのこ かんぴょう こまつな ながねぎ ごぼう さやいんげん	
13	水	ツナとトマトのスパゲッティ じゃがいもとにんじんのそぼろいため はくさいのスープ きよみオレンジ	○	まぐろあぶらづけ ベーコン ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー にんにく ながねぎ しょうが はくさい にはくさい きよみオレンジ	
14	木	てづくりりくまん はるさめスープ とうふのごもくに いちご	○	ぶたにく ひじき とりにく とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ あぶら	たけのこ ながねぎ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンツァイ いちご	
15	金	ひじきごはん みそしる とりのあまずソース しのだに	○	ひじき ちくわ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう こんにやく でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも しらたき	にんじん さやいんげん ながねぎ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ	
18	月	チンジャオロースどん たまごやさしいスープ フルーツヨーグルトかけ	○	ぶたにく たまご きんときまめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ でんぶん あぶら さとう	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ セロリー パインかん おうとうかん りんごかん みかんかん	
19	火	みなみうおぬまごはん げんきみそ かきたまじる れんこんカツ ひじきに	○	たまご とうふ わかめ ぶたにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう でんぶん こむぎこパンこ	にんじん ヤーコン ピーマン ながねぎ しょうが かんぴょう こまつな れんこん さやいんげん	
20	水	しよくパン てづくりイチゴジャム メンチカツ やさいのカレーソテー	○	ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン さとう パン 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 ごぼう こまつな ホールコーン	
21	木	チキンソリア ABCやさしいスープ ポイルやさしい	○	とりにく チーズ ベーコン だいち ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら こむぎこ じゃがいも アルファベットパスタ ひもかわこんにやく ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン パセリ マッシュルーム キャベツ こまつな	
22	金	ミートソースかけライス ポテトおんサラダ いちご	○	ぶたにく だいち ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトジュース いちご ホールコーン さやいんげん	
25	月	カレーライス ポイルやさしい フルーツミックス	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ じゃがいも バター あぶら さとう ドレッシング こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パインかん おうとうかん りんごかん みかんかん	
26	火	ウインナーロールパン はるキャベツのクリームに じゃがいもとアスパラソテー きよみオレンジ	○	たまご ウインナー とりにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら なまクリーム じゃがいも でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく グリーンアスパラ きよみオレンジ	
27	水	たけのこごはん みそしる さばたたあげ わかめとたまごのソテー	ヨー グル ト	あぶらあげ とうふ さば わかめ たまご しらすほし ヨーグルト	しちぶまい もちあわ さとう でんぶん あぶら	たけのこ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ かんぴょう しょうが キャベツ	
28	木	ちゅうかちまき スーラータン はっぼうさい いちご	○	とりにく たまご ぶたにく いか だいち うずらたまご ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが はくさい たまねぎ こまつな にんにく いちご	



希望に満ちた春、かわいい1年生を迎えて、新学期がスタートしました。
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ます。
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

給食当番の約束



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。

☆ランチマットや給食当番の時に使うマスクに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、詳細献立表をお渡ししますので、ご希望の方は栄養士にお申し出ください。

今月の平均(中学年) エネルギー—627kcal タンパク質25.6g 脂質22.1g