



# 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28年度4月

給食回数 16 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 木	せきはん すましじる とりのてんぷらまっちゃじお きんぴらごぼう	○	ささげ わかめ とりにく たまご ぶたにくぎゅうにゅう	もちごめ はくまい ごま おふ こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん いんげん	<p><b>ご入学・ご進級 おめでとうござい ます!</b>            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></p> <p><b>20日(水)1年生 給食始まり</b>            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></p> <p><b>26日(火)たけの ごはん</b>            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>	
8 金	マーボー豆腐どん きのこじる きりほしだいこんのソースいため	○	とうふ ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい 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 えのきたけ しめじ きりほしだいこん もやし きゃべつ ピーマン		6年
11 月	ホットドック トマトスープ スイコンソテー ぶんたん	○	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 パター	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 ぶんたん		4年
12 火	ごはん みそじる ししゃものカレーパンこやき うみとはたけのごまいため	○	とうふ ししゃも ひじき いか ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく マヨネーズ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	きりほしだいこん ながねぎ パセリ にんじん こまつな		5年
13 水	はるキャベツのスパゲティー やさしいたぶりスープ 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 じゃがいも パター でんぶん	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム はくさい グリーンアスパラ にんにく もやし セロリ グリーンピース		
14 木	バターライス ABCスープ さけのムニエル やさいソテー	○	とりにく さけ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ コーン セロリ にんにく こまつな		
15 金	ちゅうかどん もずくじる かみかみおんやさい	○	ぶたにくいか たまご もずくいか 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	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが ながねぎ ごぼう もやし		
18 月	いためやきそば がんとどきとたまこんにやくのにも ポテトドーナツ	○	ぶたにく がんもどき 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 パター 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		3年
19 火	ごもくチャーハン ちゅうかいいため むぎはるまき	○	とりにく ぶたにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ むぎ こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう グリーンピース にんにく たまねぎ はくさい たけのこ ピーマン ザーサイしょうが		2年
20 水	パン ハンバーグバーベキューソースかけ やさしいソテー 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 パター	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 パセリ		
21 木	パン カスタードクリーム とりのからあげ やさしいソテー	○	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		
22 金	カレーライス ポイルやさしい 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 もやし グリーンアスパラ きゃべつ いちご マンゴーチャツネ		
25 月	コリコリホットミートサンド ホワイトシチュー やさしいソテー	○	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 パター 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		
26 火	たけのごはん みだくさんみそじる メルルーサのおろしソース ひじきのいためもの	○	こんぶ あぶらあげ ぶたにく メルルーサ ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こめぬか こんにやく ごまあぶら でんぶん	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく		
27 水	かきたまうどん あつあげ豆腐のにも さつまいもとだいのかりんとあけ	○	とりにく たまご なまあげ ぶたにく だいの ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さとう さつまいも あぶら	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		
28 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ もやしのいためもの	○	ぶたにく かいばしら とりにくぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい こまつな にんにくしょうが もやし		

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 26.9g 脂肪 22.7g

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、ご希望の方はお申し出ください。



栄養士 諏訪

☎ 0422-22-4880