



# 4月予定献立表

平成28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 16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	木	あずきごはん とんじる さわらのこうみやき きりほしだいこんに	オ	あずき ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さわら さつまあげ	七分米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ながねぎ きりほしだいこん こまつな みかんジュース	 <p><b>入学・進級</b> 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 ごせすよう、職員一 同努めてまいります。</p> <p><b>7日 小豆ごはん</b> 小豆ごはんでは進級を お祝いします。</p>  <p><b>14日 筍ごはん</b> 生の筍を使います。 調理場で米ぬかと唐 辛子で下茹でし、ご飯 に炊き込みます。水 煮とは違う香りと歯ざ わりです。</p>  <p><b>★初めての給食★</b> <b>20日 一年生の 給食が始まります!</b> 子どもは食べたこと の無い食材を敬遠す る傾向があります。 給食では子どもたち に多くの食体験をさせ たいと考え、多様な食 材を使ったメニューの 提供を心がけています ご家庭での協力をお 願います。</p> <p>辛みなどの味付けに ついては、子どもの味 覚に配慮した味付けに なっています。</p> <p><b>28日 中華ちまき</b> 竹の皮に、おこわを包 み蒸します。</p>
8	金	ハヤシライス じゃこいりやさいソテー くだもの	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ もやし みしょうかん	
11	月	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だめ	○	とりにく たまご ぶたにく とりがら 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 たくあん千切り たまねぎ うらごしコーン こまつな ほししいたけ きくらげ ピーマン	
12	火	ごはん にくだんごのみそしる さけのフライ コーンとキャベツのソテー	ヨ	ぶたにく みそ こんぶ さけ たまご とりにく ヨーグルト	七分米 でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら	ながねぎ にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ ホールコーン	
13	水	つけめん(スファンラタン) ウインナーとポテトソテー くだもの	○	ぶたにく たまご ウインナー ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	キャベツ チンゲンツァイ にんじん きくらげ きよみオレンジ	
14	木	たけのこごはん けんちんじる とりのしおこうじやき たまごとキャベツのいためもの	○	あぶらあげ だしけずり こんぶ ぶたにく とうふ とりにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 米ぬか さとう さといも ごまあぶら 米こうじ あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ キャベツ	
15	金	チリライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいたい ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ さとう パター ドレッシング	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース キャベツ こまつな もやし ホールコーン デコボン	
18	月	チャーハン さかなのからあげごもくあん やさいスープ ミニトマト	○	えび やきぶた メルルーサ かまぼこ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ ピーマン ほししいたけ だいこん こまつな ミニトマト	
19	火	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき なまあげのねぎチーズやき	○	あぶらあげ みそ こんぶ ぶたにく なまあげ チーズ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごま さとう でんぶん	キャベツ こまつな たまねぎ ピーマン ながねぎ	
20	水	まるパン ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ポイルやさい	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム パセリ キャベツ グリーンアスパラ もやし ホールコーン	
21	木	カレーライス きやべつとツナのソテー そらまめ	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ そらまめ	
22	金	コッペパン とりのからあげねぎソース やさいたっぷりビーフソテー こふきいも	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら ビーフ じゃがいも	ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ パセリ ホールコーン	
25	月	ごはん みそしる しやものやさいあんかけ きやべつのとさに	ヨ	わかめ なまあげ みそ こんぶ しやも ちくわ かつおぶし ヨーグルト	七分米 じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ながねぎ キャベツ	
26	火	ジャージャーめん わかめのスープ キャベツとじゃこソテー	○	ぶたにく だいたい みそ こんぶ わかめ とうふ ちりめんじゃこ 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 ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ キャベツ ホールコーン こまつな	
27	水	おやこどん みそしる ぶたにくとセロリのきんぴら	○	とりにく なまあげ たまご こんぶ わかめ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ セロリー さやいんげん	
28	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ いかのチリソース くだもの	○	ぶたにく とりにく こんぶ いか ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら もやし キャベツ でんぶん あぶら さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ ながねぎ たまねぎ 冷グリーンピース みしょうかん	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース

都合により材料を変更することがあります。



## マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



<p>口に食べ物が入った ままおしゃべりする</p> 	<p>がちががちやと 食器の音を立てる</p> 	<p>ひじをついて食べる</p> 
<p>まわりの人とみざける</p> 	<p>食事中に席を立つ</p> 	<p>食事中にふざけず ない話をする</p> 

～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
	646Kcal	27.8g	20.5g