



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28年度

給食回数 16 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) | 体の調子をととのえる(みどり) | |
| 7 木 | あげパン どうぶとときのこのカレーにかきなたまごのソテー | ○ | とうふ ぶたにくさばぶし たまご ぎゅうにゅう | パン せんとう(洗糖) サラダゆ じゃがいも ごまあぶら でんぶん | たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじピーマン にんにく かきな キャベツ たけのこ | 1学期、最初の給食は、春休みの料理講習会で実施した「揚げパン」です。 |
| 8 金 | だいずとじゃこのごはん いわりのみそしる さばのしおやき ぶたにくのすきにくだもの | | こぶ だいず じゃこ いわのり とりにく さばぶし さば ぶたにく | しちぶ米 ていアミロース米 ごま じゃがいも サラダゆ こんにやく いたふ せんとう | たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ はくさい にんじん しめじ いんげん くだもの | 板岩のりは、岩に自然に生えている岩のりを干したものです。磯の香りが強く、歯ごたえがあります。 |
| 11 月 | ひやしうどんごまだれ もずくのかきあげ くだもの | ○ | ぶたにく さばぶし ころもずく ちくわ たまご ぎゅうにゅう | ごまあぶら ごま ねりごま ながいも こむぎこ サラダゆ | もやし こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう コーン いんげん くだもの | 生うどんは、地粉と塩と水で打ってもらっています。 |
| 12 火 | しじゅうし すましじる さけのみそマヨネーズやき おんやさい | ヨーグルト | ぶたにく こぶ あぶらあげ わかめ はんぺん とうふ さけ かまぼこ ヨーグルト | しちぶ米 サラダゆ マヨネーズ せんとう ごま | にんじん はくさい ながねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ | しじゅうしは、沖縄県の郷土料理です。 |
| 13 水 | フレンチトースト しんじゃがいものそばろあんかけ コーンのおんサラダ | ○ | たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ハム | パン せんとう バター じゃがいも サラダゆ でんぶん | たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん コーン キャベツ チンゲンサイ | 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っています。 |
| 14 木 | かいせんあんかけチャーハン まめじゃこ じゃがいものトマトに | ○ | いか えび かに とりがら だいず かえりにほし ぎゅうにゅう | しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん ごま じゃがいも | ながねぎ ビーマン キャベツ たけのこ しめじ チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム トマトジュース パセリ | 「豆じゃこ」は新しいメニューです。大豆とじゃこを揚げ、甘辛の味付けをします。 |
| 15 金 | さんしょくずし みそしる めかじきのてりやき ひじきのいりにくだもの | | こぶ たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ めかじき ひじき さつまあげ | しちぶ米 おしむぎ せんとう サラダゆ ごま じゃがいも | いんげん だいこん にんじん こまつな ながねぎ たけのこ くだもの | 今日は境南小の開校記念日です。給食では三色寿司でお祝いをします。 |
| 18 月 | わかたけうどん だいこんのいために ヨーグルトケーキ | ○ | とりにく わかめ さばぶし さつまあげ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう クリーム チーズ ヨーグルト | サラダゆ せんとう こむぎこ バター | たけのこ はくさい にんじん ながねぎ だいこん こまつな レモン | 大根には、消化酵素のジアスターゼが含まれていて、生で食べると効果的です。 |
| 19 火 | はるのかおりごはん のっぺいじる メルルーサのごまだれかけ じゃこのおんやさい くだもの | | とりにく ぶたにく とうふ さばぶし メルルーサ 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 いんげん だいこん ごぼう 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 | 春の香りごはんは、ふきやたけのこが入った季節のご飯です。 |
| 20 水 | 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 ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ちくわ | パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら せんとう | たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム はくさい だいこん こまつな | 1年生の給食がスタートします。給食が好きになってくれるとうれしいです。 |
| 21 木 | ごぼうとだいずのドライカレー はるやさいのポトフ くだもの | ○ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | しちぶ米 おしむぎ バター サラダゆ じゃがいも | ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン セロリ コーン キャベツ こまつな くだもの | じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、きゃべつの新野菜をたっぷり使ったポトフです。 |
| 22 金 | たけのこごはん わかたけじる いかのからあげねぎソース 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 さばぶし いか ぶたにく ヨーグルト | しちぶ米 こめつむぎ サラダゆ せんとう でんぶん ごま ごまあぶら | たけのこ はくさい ながねぎ れんこん たまねぎ にんじん しめじ こまつな | ゆでたたけのこは、水を毎日変えて、冷蔵庫で一週間日持ちします。 |
| 25 月 | ごもくやきそば あげボールカレーに したらまあずき | ○ | ぶたにく いか あげボール とうふ あずき ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら せんとう したらたまご | たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやしにら だいこん こまつな | 給食の白玉もちは、白玉粉と木綿豆腐を同量使用し作ります。 |
| 26 火 | にくみそライス さつまいもミルクに きりほしだいこんのおんやさい | ○ | たまご ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ | 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 バター ごま | 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 きりほしだいこん キャベツ もやし こまつな | 肉みそライスの肉みそには、新たなたけのこがたくさん入っています。 |
| 27 水 | むぎごはん みそしる ししゃものなんばんあげ にくじゃが くだもの | | わかめ とりにく あぶらあげ さばぶし ししゃも ぶたにく | しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう じゃがいも こんにやく | キャベツ だいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ くだもの | ししゃもは、骨ごと食べられる小魚のひとつです。カルシウムや、脂質の代謝を促すビタミンB2も豊富です。 |
| 28 木 | ちゅうかちまき はるさめスープ なかよしだいずサラダ くだもの | ○ | やきぶた ほしえび とうふ さばぶし だいず ハム ぎゅうにゅう | もち米 しちぶ米 ごまあぶら はるさめ マヨネーズ サラダゆ | ほししいたけ にんじん たけのこ ながねぎ チンゲンサイ キャベツ れんこん こまつな レモン くだもの | 5月5日、こどもの日の行事食です。中華ちまきは、竹の皮に包んで、蒸しあげます。 |

牛乳欄 → ○ 牛乳あり

* 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。

★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。

今月の「まごは(わ)やさしい」メニューは8日(金)です。
毎日食べてほしい食材の頭文字をとった言葉です。
《まめ・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋》



●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 614kcal
たんぱく質 24.1g
脂肪 20.6g