

4月 予定献立表

平成28年度

給食回数 15 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
8(金)	麦	スタミナ丼 実だくさん汁 豆じゃこ いちご	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 煮干し	七分米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 白菜 人参 長ねぎ いちご	ご入学、ご進級 おめでとうございます 春の暖かな日差しの中、新 年度がスタートしました。一 年間、楽しい学校生活を送 るために、運動、休養、栄養 のバランスを考え規則正し い食生活を心がけましょう。
11(月)	麦	カレーライス ポイル野菜 フルーツミックス	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	七分米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 フルーツミックス(桃 洋梨 りんご)	
12(火)	〇	肉みそそば がんもと玉こん煮 文旦	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 がんとどき 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 こんにやく	干しいたけ たけのこ 人参 長ねぎ 生姜 小松菜 文旦	
13(水)	ヨ	ふりかけごはん 豚汁 厚焼き卵 野菜のきんぴら	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 生揚げ 大豆 味噌 昆布 たまご 豆腐 鶏肉 スキムミルク さつまあげ ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま 油 こんにやく ごま油	人参 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 切り干し大根	
14(木)	〇	ご飯 味噌汁 ししやも焼き 新じゃがそぼろ煮	わかめ 豆腐 味噌 昆布 かつお節 ししやも 豚肉 牛乳	七分米 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ キャベツ 人参 干しいたけ 小松菜 生姜	
15(金)	〇	たけのこご飯 味噌汁 つくね焼き 煮びたし ミニトマト	油揚げ かつお節 高野豆腐 わかめ 昆布 鶏肉 ひじき スキムミルク たまご 湯葉 牛乳	七分米 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま	たけのこ 大根 長ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ 人参 ミニトマト	15日(金)たけのこご飯 生のたけのこを前日に米ぬ かと唐辛子で湯がきます。 当日の朝、皮をむき調理し ます。
18(月)	〇	マーボー豆腐丼 たまごスープ ナムル 清見オレンジ	豆腐 豚肉 味噌 たまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 もやし 切り干し大根 清見オレンジ	
19(火)	〇	丸パン スライスチーズ ハンバーグマトソースがけ 春野菜のスープ煮 アスパラソテー	豚肉 おから たまご 牛乳 スキムミルク チーズ かつお節 昆布 ベーコン	パン パン粉 油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 菜の花 人参 キャベツ ホールコーン もやし グリーンアスパラ	
20(水)	〇	ご飯 スアンラータン 鶏肉のごまだれかけ 生揚げと野菜の味噌炒め ミニトマト	豚肉 たまご かつお節 昆布 鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 油 片栗粉 ラー油 砂糖 ごま ごま油	もやし 小松菜 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ にら 人参 ミニトマト	25日(月)手作りいちごジャム 生のいちごのヘタを取り、煮 詰めていきます。いちごの 自然な甘さを生かした手作 りジャムです。
21(木)	〇	冷やしきつねうどん ちくわ磯辺揚げ ビーンズグラッセ	油揚げ かまぼこ 昆布 かつお節 ちくわ 青のり たまご 金時豆 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油 バター	小松菜 もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	
22(金)	〇	ご飯 道産子汁 豆あじのから揚げ 豚肉のねぎ塩きんぴら	わかめ 豆腐 大豆 かつお節 昆布 豆あじ 豚肉 牛乳	七分米 じゃが芋 油 バター 片栗粉 ごま油 ごま	人参 もやし ホールコーン 長ねぎ 生姜 にんにく ごぼう れんこん	
25(月)	〇	食パン 手作りいちごジャム クリームシチュー 鯖のタンドリー風	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 昆布 鯖 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター	いちご レモン 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく 生姜	26日(火)鮭入りグリーンピー スご飯 この時期旬のグリーンピー スを使ったご飯です。鮭を焼い てほぐしたものと一緒に炊き 込みます。
26(火)	ヨ	鮭入りグリーンピースご飯 すまし汁 豚肉の梅風味焼き ふきの煮付け	昆布 鮭 豆腐 わかめ かつお節 豚肉 油揚げ ヨーグルト	七分米 砂糖	グリーンピース 長ねぎ たけのこ 梅干し 大根 ふき 人参 小松菜	
27(水)	〇	タコライス 豆腐のスープ 野菜炒め	豚肉 チーズ 豆腐 わかめ かつお節 昆布 ハム 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト キャベツ 長ねぎ 小松菜 もやし チンゲン菜 生姜	28日(木)中華ちまき 端午の節句にちなんで、手 作りの中華ちまきを作りま す。2000枚の竹の皮でお こわを包み蒸します。
28(木)	〇	中華ちまき ワンタンスープ ビーフンの炒め物	豚肉 ほたて 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	もち米 ごま油 ワンタンの皮 油 ビーフン ごま	干しいたけ 人参 たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ にら にんにく	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価 エネルギー 831kcal たんぱく質 38.5g 脂肪 25.6g