



4月予定献立表



《今月のめあて》

しよじのマナーをまもろう！

平成28年度4月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの (材料)			コメント
			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	カラフルポークどん ポイルやさい フルーツミックス	○	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん フルーツミックス	<p>☆ご入学、ご進学 おめでとうございます☆</p>  <p>桜野小では、子どもたちとの触れ合いを大切にしながら、安全で美味しい給食の提供をさせていただきます。</p> <p>☆12日 はるのかおりごはん 筍は成長が早いのでやわらかくおいしい期間はとても短く今の時期しか味わえません。掘りたての筍を、給食室で米ぬか・鷹の爪をいれた窯であく抜きしてご飯と炊きこみます。春の香りをお楽しみください。</p>  <p>☆20日1年生給食 スタートです☆</p>  <p>☆28日中華ちまき 開校記念日です。20周年という記念すべき学校で学ぶ861名の子どもの成長を願いながら、ひとつ一つちまきを包み手作りします。</p>
8 金	ごはん みそしる さけのフライ きりぼしだいこんに	○	なまあげ あつけずりぶし さけ ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ ぼんこ あぶら	だいこん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん	
11 月	ハヤシライス ポテトインゲンソテー かんきるい	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム セロリ グリーンアスパラ きよみオレンジ	
12 火	はるのかおりごはん すましじる ぶりのてりやき きゃべつのおかか	○	あぶらあげ たまご なまわかめ こんぶ ぶり かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ さとう あぶら	たけのこ にんじん いんげん だいこん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	
13 水	ごはん みそしる まめとうふのなかよしナゲット すいりやさい	○	だいち とうふ とりにくたまご あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ あぶら さとう かたくりこ あられふ しろいりごま	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん れんこん	
14 木	にこみうどん あつあげどうふのもの みたらしだんご	○	とりにく あつけずりぶし なまあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう かたくりこ しらたまご	たけのこ ながねぎ はくさい ごぼう ほししいたけ こまつな たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム	
15 金	むぎごはん おからふりかけ けんちんじる さわらのねぎみそやき にくじゃが	ヨ	おから じゃこ ひじき あおのり かつおぶし とりにく とうふ さわら ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう しろすりごま あぶら じゃがいも	かんぴょう だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	
18 月	カレーライス ポイルやさい ブチトマト	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん にんにく りんご もやし こまつな コーン ミントマト	
19 火	まるパン スープ てりやきハンバーグ やさいソテー	○	とりにくとりがら ぶたにく おから ひじき ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	まるパン あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム もやし いらコーン	
20 水	ピザパン ポトフ アスパラとツナのソテー いちご	○	ピザチーズ ベーコン ツナ フランクフルト ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しよパン じゃがいも あぶら かたくりこ	マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ にんにく グリーンアスパラ いちご	
21 木	スパゲティーミートソース コーンソテー ラスク	○	ぶたにく おから ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら フランスパン パター グラニューとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく セロリ ホールトマト コーン いんげん	
22 金	ごはん みそしる とりのからあげ ごまおんやさい いちご	○	あぶらあげ あつけずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	たまねぎ はくさい ごぼう もやし ほうれんそう にんじん いちご	
25 月	むぎごはん みだくさんじる ししゃもやき アスパラのにのみそいため	○	とうふ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう グリーンアスパラ たけのこ もやし たまねぎ にんにく	
26 火	きなこあげパン スープ オムレツ	○	きなこ ベーコン とりがら たまご とりひきにく ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら さとう シェルマカロニ パター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく	
27 水	やさいたっぷりソースやきそば わかめスープ とうふのうまに いちご	○	ぶたにく なまわかめ とりがら とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ もやし キャベツ いら にんにくコーン ながねぎ たけのこ にんじん いちご	
28 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあまに	○	あつけずりぶし やきぶた ほしかいばしら ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ もやし にんにく	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 献立は都合により変更される事もあります。

平均栄養価

エネルギー 633 kcal ・ たんぱく質 27.6 g ・ 脂質 21.5 g