



# 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	☆ご入学、ご進学 おめでとうございます☆ 
8 金	ごはん みそしる さけのフライ きりほしだいこんに	○	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 きりほしだいこん 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	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。
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 まめとどうふのなかよしナゲット すいりやさい	○	だいち どうふ 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	☆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。
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 どうふ 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 どうふ 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	☆20日1年生給食 スタートです☆ 
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	○	どうふ 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	☆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 もたちの成長を願いな がら、ひとつ一つちまき を包み手作りします。
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 どうふのうまに いちご	○	ぶたにく なまわかめ とりがら どうふ 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