



4月予定献立表



《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！

平成29年度4月

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

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 金	カレーライス ポイルやさい れんこんチップス きよみオレンジ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ(七分つき米) おしむぎ さとう こんにやく さつまいも パター じゃがいも こむぎこ サラダゆ	にんじん たまねぎ セロリー こまつな もやし れんこん きよみオレンジ キャベツ	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます 新年度が始まりました。環 境が変わる4月は疲れがた まりやすい時期です。早寝早 起きを心がけ朝ごはんをしっ かり食べて登校しましょう。</p>  <p>20日(木) 1年生給食始まり 初めは慣れない給食準備 を、栄養士・調理師がお手 伝いをします。</p>  <p>25日たけのごはん 新鮮でおいしい旬の竹の子 を茹でてごはんと一緒に炊き 込みます。竹の子は今が旬。 「筍」とも書きます。旬とは10 日の意。芽生えて10日以上 たつとかたくて食べられなく なるため「旬内の竹」という意 味で当てられたそうです。</p> <p>27日(木)世界の給食 「ドイツ」</p>  <p>ドイツ料理といえば、ソー セージとじゃが芋です。今回 はフランクフルト・じゃが芋ソ テー・ザワークラウト(キャベ ツのマリネ)そして全粒粉を 少し多く入れたドイツもどきパ ンです。</p>
10 月	スパゲティミートソース ポテトおんサラダ カスタードプリン	○	ぶたひきにく だいず ロースハム たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ さとう じゃがいも マヨネーズ なまクリーム	たまねぎ マッシュルームかん セロリー ほうれんそう にんじん トマトジュース ホールトマト	
11 火	てづくりウインナーロールパン ポイルやさい イタリアンスープ パスタソテー	○	たまご ウィナー とりにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター ワンタンのかわ サラダゆ リボンパスタ	キャベツ ほうれんそう にんじん ホールコーンかん たまねぎ マッシュルーム セロリー こまつな	
12 水	ごはん コロッケ ポイルキャベツ ひじきに みそしる	○	ぶたひきにく ひじき だいず あぶらあげ なまわかめ ぎゅうにゅう さつまあげ	こめ(七分つき米) じゃがいも サラダゆ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ごぼう きりほしだいこん ながねぎ	
13 木	わかたけうどん かきあげ うずらまめに きよみオレンジ	○	かまぼこ なまわかめ えび たまご きんときまめ ぎゅうにゅう	なまうどん こめぬか こむぎこ サラダゆ さとう	にんじん ながねぎ たけのこ ビーマン たまねぎ きよみオレンジ	
14 金	てづくりきんぴらミートパン からあげポテト ポイルやさい ミネストローネスープ	○	たまご ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう	きょうりきこ パター さとう サラダ ゆ こむぎこ じゃがいも こんにやく アルファベットパスタ	ごぼう にんじん キャベツこまつな もやし たまねぎ さやえんどう セロリー ホールトマトマトジュース	
17 月	ごはん ふりかけ とうふのナゲット ほうれんそうとはるさめのソテー みそしる	○	にぼし あおのり とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ ウィ ナー	こめ(七分つき米) しろごま こむぎこ サラダゆ はるさめ こまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう きりほしだいこん	
18 火	てづくりおかずパン とりのクリームに ブチトマト やさいソテー	○	たまご ツナあぶらづけ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ	きょうりいこ さとう パター サラダゆ マヨネーズ こむぎこ なまクリー	ほうれんそう たまねぎ きぬさや にんじん マッシュルームかん ブチトマト キャベツ こまつな	
19 水	やきそばオイスターソース やきぎょうざ やさいいため	○	ぶたにく ぶたひきにく ちりめんじゃこ いとけずりふし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう サラダゆ	キャベツ たけのこ にんじん はくさい こまつな ながねぎ はくさい こまつな もやし	
20 木	みなみうおめまごはん ハンバーグ やさいかレーあじ コーンとたまごのスープ	○	ぶたひきにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) パンこ さとう サラダゆ	たまねぎ にんじん もやし こまつな クリームコーンかん ほうれんそう ほししいたけ	
21 金	ごはん さかなのマッシュポテトやき ひじきのソテー やさいスープ	○	むきかいらい ポークハム ぎゅうにゅう ひじき ベーコン とりにく	こめ(七分つき米) じゃがいも バター なまクリーム サラダゆ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ こまつな マッシュルーム	
24 月	なのはなチャーハン わかめスープ さけのみそマヨネーズやき きりほしとひじきのそぼろのために	○	やきぶた たまご さけ ひじき ぶたひきにく なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ(七分つき米) サラダゆ さとう マヨネーズ	なのはな ながねぎ たまねぎ えのきたけ もやし きりほしだいこん	
25 火	たけのごはん とりのつくねやき ニラびたし すまし汁 いちご	ヨー グル ルト	あぶらあげ とりひきにく さつまあげ とうふ なまわかめ ヨーグルト たまご	こめ(七分つき米) こめぬか さとう パンこ でんぷん	たけのこ ほししいたけ ながねぎ はくさい こまつな にんじん ほうれんそう かんびょう いちご	
26 水	はるのかおりおこわ さわらのさいきょうやき にびたし すましじる いちご	○	あぶらあげ かまぼこ さごし かつおぶし とうふ なまわかめ ぎゅうにゅう	もちこめ さとう しろすりゴマ	にんじん ふき たけのこ もやし ほうれんそう かんびょう ながねぎ いちご	
27 木	 ぜんりゅうこいりパン フランクフルト ザワークラウト じゃがいもソテー オニオンスープ	○	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン こなチーズ	きょうりきこ さとう パター サラダゆ じゃがいも	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ	
28 金	カレーピラフ わかめスープ きゃべつとじゃがいもソテー スイートポテト	○	ボンレスハム だいず とうふ ぶたひきにく なまわかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ(七分つき米) サラダゆ じゃがいも ごまあぶら パター さつまいも さとう なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ほうれんそう もやし	

月平均栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.6g

献立は都合により変更される事もあります。

クックパッドとフェイスブック

クックパッドでは、子供たちに人気のメニューや手作りレシピなどを紹介しています。市ホームページまたは財団ホームページからご覧ください。
また、財団のフェイスブックでは、給食を作っている様子や学校で行う給食に関する行事などを財団ホームページからご覧いただけます。

おいしい給食をお届けします

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の成長を支えていきたいと思ひます。一年間宜しくお願ひいたします。

