



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

給食回数 16 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	にくみそライス スアンラータン いかとやさいのソテー	○	ぶたにくとりがら いか ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	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 しょうが もやし キャベツ にんにくはくさい チンゲンサイ	新学期のスタートです。生活のリズムを 調え早く学校生活に 慣れましょう。	
10 月	ホットドック はるやさいのスープに くきわかめのおんやさい	○	ウインナー ぶたにく けずりぶし くきわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく なのはな もやし		
11 火	あぶらあげずし すましじる がんもどきとこんにやくのもの いちご	○	こんぶ あぶらあげ とうふ なまわかめ けずりぶし がんもどき ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう こんにやく	にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん はくさい ながねぎ こまつな くだもの	●月平均栄養価● エネルギー 611kcal たんぱく質 26.1g 脂 肪 20.7g	
12 水	はるキャベツのスパゲティ ちゅうかおんサラダ こむぎふすまドーナツ	○	ベーコン とりにく やきぶた ひじき ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ あぶら さとう むかごこんにやく ごまあぶら ごま こむぎふすま こむぎこ バター あまなっとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラ にんにくもやし こまつな		
13 木	ごはん あんだんすー みそしる しろみぎかなのあまずソースがけ いりどり	○	ぶたにく だいきず きなこ なまわかめ とうふ とりにく けずりぶし メルルーサ	しちがまい あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん さといも こんにやく	はくさい こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ いんげん	18日(火) 春の香りごはん たけのこ・ふきなど春 の材料を使った炊き 込みご飯です。春の 香りを感じてください。	6年
14 金	チリライス わかめスープ かみかみおんやさい	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン なまわかめ とうふ けずりぶし するめ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ バター あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース たけのこ ながねぎ ごぼう もやし こまつな		5年
17 月	あげパン ポルシチ やさいのピリカラいため	○	ぶたにく とりがら ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ ビートかん マッシュルーム にんにく チンゲンサイ	4年	
18 火	はるのかおりごはん みそしる ししゃものさざれやき やきぶたカレーおんやさい ヨーグルト	○	とりにく なまわかめ なまあげ けずりぶし ししゃも やきぶた ヨーグルト	しちがまい もちごめ さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ あぶら	たけのこ ふき にんじん もやし いんげん たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ こまつな	20日(木) 一年生の給食が 始まります。	3年
19 水	かてうどん てんぷら(いか・ピーマン) みしょうかん	○	ぶたにく けずりぶし こんぶ いか たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし にんじん ながねぎ かぶ だいこん こまつな ピーマン くだもの		2年
20 木	ピザサンド ポテトリョネーズ はるキャベツのみそいため いちご	○	チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんにく パセリ キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが くだもの		
21 金	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら かいそうミックス ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツ ネ キャベツ もやし こまつな	給食使用食材について 給食では栄養価を 高めるため、スキム ミルク、チーズ、ご ま、大豆などを献立 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 はお申し出ください。	
24 月	まるパン ハンバーグトマトソースかけ からあげポテト やさいソテー	○	ぶたにく スキムミルク たまご ひじき おから ぎゅうにゅう	パンドライパンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん		
25 火	にんにくライス ちゅうかいため かわりはるまき	○	ぶたにく チーズ かじき ぎゅうにゅう	しちがまい バター あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	にんにくにんじん パセリ たまねぎ はくさい たけのこ ピーマン ほししいたけいんげん		
26 水	いためやきそば こんにやくオランダに はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こんにやく さとう こむぎこ バター あまなっとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら たけのこ しょうが にんにく こまつな		
27 木	たけのこごはん わかたけじる とりのてりやき なまあげとやさいのみそいため ヨーグルト	○	こんぶ あぶらあげ とうふ なまわかめ けずりぶし とりにく なまあげ ヨーグルト	しちがまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな ごぼう		
28 金	ちゅうかちまき ワンタンスープ なかよしだいずサラダ	○	けずりぶし やきぶた ほしかいばしら とりにく だいきず ハム ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら マヨネーズ	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ れんこん こまつな レモン もやし	栄養士 諏訪 ☎ 0422-22-4880	

献立は都合により変更される事もあります。

武蔵野市給食・食育振興財団では、子どもたちに人気の給食レシピを、**武蔵野市公式クックパッド「武蔵野市のキッチン」**に掲載しています。ご家庭でも給食の味をお楽しみください。

給食レシピ以外にも、離乳食講座レシピ、市内産新鮮野菜の直売所紹介など、武蔵野市が行っている「安心」「安全」な食の実践を広く伝えていきます。食に関するイベント情報なども紹介しています。

URL <http://cookpad.com/kitchen/15224997/>

「武蔵野市のキッチン」のQRコードです。



「しゅくれほ」を
お願いします！！

当財団公式フェイスブックページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。こちらも併せて、ぜひご覧ください！

URL <https://www.facebook.com/musashinoshikyusyoku/>

財団のフェイスブックページのQRコードです。



「いいね！」を
お願いします！！