



4月予定献立表



平成29年度

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**

給食回数 16回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
7	金	せきはん みだくさんじるとりのあまからやき きりほしだいこんにくだもの	ヨ	あずき ぶたにく こんぶとりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 もちごめ ごま ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	にんじん こまつな ほんしめじ だいこん ごぼう きりほしだいこん いちご	<p>入学・進級 おめでとうございませう</p> <p>安全な給食をモットーに給食が学校生活の楽しみのひとつとなり、おいしく食べて元気にすごせませう、職員一同努めてまいります。</p> <p>7日 赤飯 小豆ごはんが進級をお祝します。</p> <p>19日 筍ごはん 調理場で生の筍を米ぬかで下茹でし、ごはんに炊き込みます。水煮とは違う香りと歯ざわりです。</p> <p>★初めての給食★</p> <p>20日 一年生の給食が始まります!</p> <p>子どもは食べたことの無い食材を敬遠する傾向があります。給食では子どもたちに多くの食体験をさせたいと考え、多様な食材を使ったメニューの提供を心がけています。ご家庭でのご協力をお願いします。</p> <p>※辛みなどの味付けについては、子ども</p> <p>28日 中華ちまき 手作りのちまきです。竹の皮に、ひとつひとつおこわを包み蒸します。</p>
10	月	ハヤシライス ポイルやさい ミニトマト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ もやし こまつな ミニトマト	
11	火	ジャージャーめん キャベツとじゃこのソテー くだもの	○	ぶたにく だいず みそ こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ キャベツ こまつな みしょうかん	
12	水	コッペパン ミネストローネスープ さけのパンこやき もやしのカレーソテー	○	さけ しろいんげんまめ パーコン とりがら ハム ぎゅうにゅう	コッペパン マヨネーズ パンこ あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース もやし こまつな	
13	木	たきこみおこわ すましじる あじのからあげネギソース しんじゃがのそぼろに	○	あぶらあげ もずく こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちごめ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら しろすりごま じゃがいも	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ ほうれんそう ながねぎ たまねぎ グリーンピース	
14	金	ブルコギぶたどん わかめのスープ だいずもやしのナムル くだもの	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごま でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ いら キャベツ ほんしめじ えのきたけ ながねぎ もやし だいずもやし こまつな きよみオレンジ	
17	月	ごはん みそじる ぶたにくのしょうがやき やさいのふくめに	ヨ	なまあげ みそ こんぶ ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	七分米 じゃがいも あぶら ごま さとう さとも でんぷん	ながねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ ビーマン きりほしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	
18	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ししゃもてんぶら くだもの	○	ぶたにく ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん きよみオレンジ	
19	水	たけのこごはん すましじる さわらのしおこじやき いりどり	○	あぶらあげ こんぶ とうふ わかめ さわら さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 米ぬか さとう さとも こめこじ あぶら	たけのこ ほうれんそう えのきたけ にんじん ごぼう きりほしだいこん さやいんげん ほししいたけ	
20	木	まるパン ハンバーグトマトソース じゃがいもとインゲンのソテー ミニトマト	○	ぶたにく だいず パーコン ハム ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん ミニトマト ホールトマト	
21	金	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな あかビーマン いちご	
24	月	ごはん ふりかけ みそじる さばのたつたあげ しのだに	麦	ちりめんじゃこ あおのり なまあげ みそ こんぶ さば あぶらあげ かつおぶし	七分米 さとう ごま でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	こまつな ながねぎ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ にんじん	
25	火	スパゲッティミートソース きゃべつとツナのソテー くだもの	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん トマトジュース ホールトマト キャベツ こまつな きよみオレンジ マッシュルーム	
26	水	しよくパン コンソメふうスープ マカロニグラタン はるやさいのソテー	○	とりがら とりにく ぎゅうにゅう チーズ パーコン	あぶら マカロニ パター こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム グリーンアスパラ キャベツ あかビーマン もやし	
27	木	たまごチャーハン ちゅうかスープ チャブチエ くだもの	○	やきぶた たまご とりにく とうふ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ながねぎ もやし たけのこ にんじん いら ごぼう たまねぎ いちご	
28	金	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめに くだもの	○	ぶたにく とりにく こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ゆうき ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ ながねぎ こまつな みしょうかん	

牛乳らんー ○●牛乳 ヨヨ●ヨーグルト

麦…むぎちや

都合により材料を変更することがあります

～クックパッド、フェイスブックやっています～

子ども達に人気のメニューや給食の情報を発信しています。市HP又は財団HPよりご覧ください。

「武蔵野市のキッチン」

財団のフェイスブック



～お知らせ～

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、ご希望の方は学校にお申し出ください。

今月の平均(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	637Kcal	27.1g	20.4g