



# 4月予定献立表



《今月のめあて》

てをあらったらせきについてしずかにまとう  
すばやくみじたくをしよう！しょくじのマナーをまもろう！

平成29年度4月

給食回数 16回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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	むらさきまいごはん すましじる さばのおろしソース ぶたにくとはるきゃべつのみそいため ヨーグルト		こぶ とうふ わかめ さばぶし さば ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ふ こむぎこ サラダゆ ごまあぶら せんとう(洗糖) ごま	ながねぎ たけのこ だいこん 生姜 にんじん キャベツ もやし たまねぎ ごぼう こまつな	1学期の給食がスタートします。 給食室一丸となって、おいしく、安心・安全な給食づくりに努めます！
10 月	はるのかおりごはん のつぺいじる さけのこめこうじやき じゃこのおんやさいくだもの		とりにく ぶたにく とうふ さばぶし さけ じゃこ	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら せんとう さといも こんにやく サラダゆ でんぶん しおこうじ ごま	たけのこ ふきにんじん いんげん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	春の香りごはんは、ふきや たけのこが入った季節のご 飯です。
11 火	わかたけうどん だいこんのいために ヨーグルトケーキ	○	とりにく わかめ さばぶし さつまあげ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	サラダゆ せんとううどん こむぎこ パター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ だいこん こまつな 生姜 レモン	大根には、消化酵素のジア スターゼが含まれていて、生 で食べると効果的です。
12 水	フレンチトースト しんじやがいものそぼろあんかけ コーンのおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン せんとう パター じゃがいも サラダゆ でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ いんげん 生姜 コーン キャベツ チンゲンサイ	水曜日、低・中・高学年と交 替で国産小麦・天然酵母の パンを使っています。
13 木	かいせんあんかけチャーハン きゃべつとツナのソテー きんときまめのあまに	○	たまご いか えび かに とりがら ツナ きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん	ながねぎ ビーマン キャベツ たけのこ しめじ チンゲンサイ 生姜 たまねぎ にんじん	金時豆は、北海道産で無農 薬栽培されたものを使用しま す。
14 金	さんしょくずし みそする めかじきのてりやき ひじきのいりにくだもの		こぶ たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ 煮干し めかじき ひじき さつまあげ	しちぶ米 おしむぎ せんとう サラダゆ ごま さといも	いんげん だいこん にんじん こまつな ながねぎ 生姜 たけのこ くだもの	明日は開校記念日です。給 食では三色寿司でお祝いし ます。
17 月	ごもくやきそば あげボールカレーに しらたまあずき	○	ぶたにく さつまあげ あげボール とうふ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら せんとう しらたまこ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやしにら 生姜 だいこん こまつな	給食の白玉もちは、白玉粉 と木綿豆腐を同量使用し作 ります。
18 火	しじゅうすましじる さけのみそマヨネーズやき おんやさいヨーグルト		ぶたにく こぶ あぶらあげ わかめ とうふ 煮干し さけ かまぼこ ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ さといも マヨネーズ せんとう ごま	にんじん 生姜 はくさい ながねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ	しじゅうすは、沖縄県の郷 土料理です。
19 水	たけのこごはん みそする とりのからあげ ぶたにくとれんこんのいためもの		とりにく あぶらあげ とうふ わかめ さばぶし ぶたにく	しちぶ米 こまつぶむぎ サラダゆ せんとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	たけのこ はくさい だいこん ながねぎ こまつな にんにく 生姜 れんこん たまねぎ にんじん しめじ	たけのこごはんは、生のた けのこを使用します。旬の味 覚をお楽しみに！
20 木	ピザホットサンド ホワイトシチュー ちくわのみそソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ちくわ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら せんとう	たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム はくさい だいこん こまつな 生姜	1年生の給食がスタートしま す。給食が好きになってくれ るとうれしいです。
21 金	ごぼうとだいずのドライカレー はるやさいのポトフ くだもの	○	ぶたにく だいず ぶたガラ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ コーン キャベツ アスパラ にんにく くだもの	じゃが芋、玉ねぎ、にんじ ん、きゃべつの新野菜をたっ ぷり使ったポトフです。
24 月	ひやしごまだれつけめん もずくのかきあげ くだもの	○	ぶたにく さばぶし こぶ もずく ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま ねりごま ながいも たまねぎ ごぼう コーン いんげん くだもの	もやし こまつな にんじん ながねぎ 生姜 にんにく たまねぎ ごぼう コーン いんげん くだもの	もずくのかきあげは、もずく のほのかな塩気がおいしい 境南小学校の伝統メニュー です。
25 火	にくみそライス さつまいもミルクに きりほしいたけのおんやさい	○	たまご ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも バター ごま	パセリ ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 きりほしいたけ にん じん キャベツ きゅうり こまつな	さつまいものミルク煮は、ほ んのりとした甘さと、ほくほく としたさつまいもの食感が大 人気のメニューです。
26 水	あげパン とうふときのこのカレーに かきなたまごのソテー	○	とうふ ぶたにく さばぶし たまご ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ほしいたけ しめじ ビーマン にんにく 生姜 かきな キャベツ たけのこ	あげパンは、揚げたてのパ ンに洗糖をまぶして作りま す。優しい甘さなので、他の 料理とも合います。
27 木	むぎごはん みそする ししゃものなんばんあげ にくじゃが くだもの		わかめ あぶらあげ さばぶし ししゃも ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう じゃがいも こんにやく	はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな くだもの	ししゃもは、カルシウムの他 に、脂質の代謝を促すビタミ ンB2も豊富です。
28 金	ちゅうかちまき はるさめスープ なかよしいずサラダ	○	やきぶた ほしえび とうふ はるさめ だいず ハム ぎゅうにゅう	もち米 しちぶ米 ごまあぶら はるさめ マヨネーズ サラダゆ	ほしいたけ にんじん たけのこ 生姜 ながねぎ チンゲンサイ キャベツ れんこん こまつな レモン	5月5日、こどもの日の行事 食です。中華ちまきは、竹の 皮に包んで、蒸しあげます。

牛乳欄 → ○ 牛乳あり

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

### ★献立についてのお知らせ★

給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを料理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、詳細献立表をお渡ししますので、ご希望の方は栄養士にお申し出ください。



### ●今月の栄養価●

エネルギー 614kcal  
たんぱく質 24.5g  
脂肪 20.3g

### ●今月の予定果物●

デコポン・文旦・ネーブル・  
河内晩柑・りんご・バナナ  
など

