

# 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ぼえよう

平成29年度4月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ン 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	カラフルポークどん ポイルやさしい かんきつるい	○	ぶたにく こうやどうふ かいそう ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん カラピーマン にんじん キャベツ こまつな だいこん きよみオレンジ	☆ご入学、ご進学 おめでとございます☆
10 月	にくもりうどん ちくわのいそべあげ フルーツミックス	○	ぶたにくちくわ たまご あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎしょうが こまつな にんじん だいこん フルーツミックス	
11 火	ピザパン ポトフ キャベツツナソテー いちご	○	ピザチーズ ベーコン フランクフルト ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマンにんじん セロリ にんにく キャベツ いちご	桜野小は、自校式給食で す。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 していきます。 よろしくお願ひします。
12 水	ごはん みそしる まめとうふのハンバーグ すいりやさしい	○	だいず とうふ とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ しろいりごま	だいこん ながねぎ ごぼう にんじん れんこん	☆18日春の香りごはん 筍は成長が早いのでや わらかくおいしい期間はと でも短く今の時期しか味 わえません。握りたての 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。
13 木	ハヤシライス ポイルやさしい かんきつるい	○	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ だいずもやし こまつな きよみオレンジ	
14 金	むぎごはん おからふりかけ みたくさんじる ししゃもやき アスパラのにくみそいため	○	おから じゃこ ほしひじき あおのり かつおぶし とうふ とりにく ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとうしるいりごま あぶら こんにやく ごまあぶら 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 にんにくしょうが	
17 月	ごはん けんちんじる とりにくのねぎみそやき にくじゃがに	ヨ	とりにく とりにく ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	かんぴょう だいこん ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ いんげん ほししいたけ	
18 火	はるのかおりごはん すましじる ぶりのてりやき キャベツのおかか	○	あぶらあげ たまご ぶり かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめぬか あぶら さとう あられふ	たけのこ にんじん いんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	
19 水	やさしいたつぷりソースやきそば かきたまじる とうふのうまに いちご	○	ぶたにく たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にら しょうが にんにく ながねぎ ほうれんそう にんじん いちご	☆20日から1年生給食 スタートです☆
20 木	きなこあげパン スープ とりにくのマーマレードやき	○	きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マーマレード	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマトジュース	
21 金	セルフサンド (コッペパン・カレーミート) めかじきのからあげ ポテト いんげんソテー	○	ぶたにく めかじき ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん パセリ	☆21日セルフサンド コッペパンに魚のから揚 げをはさんで食べましょう。
24 月	むぎごはん のりのつくだに みそしる さけのしおやき きりぼしだいこんのいために かんきつるい	○	のり なまあげ さけ ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな みしょうかん	
25 火	カレーライス ポイルやさしい いちご	ヨ	ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい おしむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もやし こまつな いちご	☆25日カレーライス カレーも手作りしてい ます。桜野小の子どもたち に大人気のメニューです。
26 水	ごはん みそしる トンカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのにつけ かんきつるい	○	ぶたにく なまわかめ ほしひじき だいず あぶらあ げ ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ ぼんこ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ かんぴょう たまねぎ にんじん こまつな みしょうかん	
27 木	スパゲッティーミートソース キャベツとこまつなのソテー ラスク	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティー オリーブあぶら あぶら さとう フランスパン バター グラニューとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ パセリ ホールトマト キャベツ こまつな	☆28日中華ちまき 「子どもの日」を前に子ども たちの成長を願ひながら、 ひとつひとつ竹の皮に包 み、蒸して作ります。
28 金	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあま	○	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 しょうが	

平均栄養価

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立は一部(食材)は都合により変更される事もあります。

エネルギー 623 kcal ・ たんぱく質 26.9 g ・ 脂質 21.6 g

武蔵野市・給食食育財団



給食の人気レシピや市内  
小学校の献立表や食育な  
どを紹介しています。ぜひ  
ご覧ください。

