4月予定献立表

《今月のめあて》

じゅんびのしかたをしっかりおぼえよう！

平成30年度4月　　給食回数　15　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）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）
9	月	カレーライス　りんご ボイルやさいうめドレッシング	○	ぶたにく　ぎゅうにゅう	七分米　こめつぶむぎ じゃがいも　ちゅうりきこ バター　あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　セロリー　しょうが にんにく　キャベツ　だいこん ほうれんそう　うめ　りんご
10	火	やきそば　やきぎょうざ やさいちゅうかスープ	○	ぶたにく　あおのり ぶたひきにく　だしコブ 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　あぶら	キャベツ　たけのこ　にんじん　にら にんにく　しょうが　ほししいたけ　もやし ながねぎ　はくさい　チンゲンサイ
11	水	おかずパン　チキンブレゼ ポテトおんサラダ　キャベツのスープ	○	たまご　ツナかん　とりにく ぎゅうにゅう　ピザチーズ だしコブ	きょうりきこ　さとう　バター あぶら　ちゅうりきこ じゃがいも	ほうれんそう　たまねぎ　ブロッコリー にんじん　セロリー　しめじ　トマト ホールコーン　さやいんげん　キャベツ
12	木	とりごぼうごはん　にくどうふ もやしのあまず　みだくさんみそしる	○	とりにく　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ かつおぶし　ぎゅうにゅう	七分米　ごまあぶら　さとう あぶら　じゃがいも　こんにゃく	ごぼう　さやいんげん　しょうが　はくさい えのきだけ　ながねぎ　もやし　にんじん たまねぎ　こまつな
13	金	はるのかおりおこわ　すましじる ししゃもあげおろしソース おんやさい	○	あぶらあげ　ししゃも なまわかめ　かつおぶし だしコブ　ぎゅうにゅう	もち米　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら	にんじん　ふき　たけのこ　こまつな ほししいたけ　さやいんげん　だいこん もやし　キャベツ
16	月	ごはん　きりぼしだいこんのみそしる さわらのてりやき　ひじきのソテー	○	さわら　ひじき　ベーコン なまわかめ　みそ　だしコブ かつおぶし　ぎゅうにゅう	七分米　さとう　あぶら	にんじん　もやし　ほうれんそう にんにく　きりぼしだいこん　ながねぎ
17	火	ジャージャースパゲティ きゃべつとこまつなのソテー カスタードプリン	○	ぶたひきにく　だいず　みそ ツナかん　たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ　さとう　あぶら でんぷん　なまクリーム	もやし　ながねぎ　にんじん　しょうが ほししいたけ　たけのこ　キャベツ たまねぎ　こまつな
18	水	グリンピースごはん　すましじる にくじゃがに きりぼしとひじきのそぼろいために	○	だしコブ　ぶたにく　ひじき だいず　とりひきにく かつおぶし　ぎゅうにゅう	七分米　じゃがいも　しらたき さとう　あぶら　ふ	グリンピース　たまねぎ　にんじん さやいんげん　きりぼしだいこん しょうが　こまつな
19	木	なのはなチャーハン　マーボーどうふ だいこんのいためナムル ちゅうかコーンスープ	○	やきぶた　とうふ　みそ ぶたひきにく　たまご なまわかめ　ぎゅうにゅう	七分米　あぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん　すりごま	なのはな　こまつな　ながねぎ　もやし たけのこ　にんじん　ほししいたけ にんにく　しょうが　にら　だいこん
20	金	まるパン　ハンバーグトマトソース わふうジャーマンポテト もずくのスープ	○	ぶたひきにく　だいず ベーコン　あおのい　もずく だしコブ　ぎゅうにゅう	パン　ぱんこ　バター　さとう じゃがいも　あぶら	たまねぎ　トマト　にんじん　にんにく セロリー　もやし　チンゲンサイ しょうが
23	月	ごはん　ふりかけ　みそしる とりのからあげソース ほうれんそうにびたし	○	ちりめんじゃこ　かつおぶし　みそ あおのり　とりにく　とうふ なまわかめ　だしコブ　ぎゅうにゅう	七分米　こめつぶむぎ　ごま さとう　あぶら　ちゅうりきこ でんぷん　ごまあぶら	にんじん　ながねぎ　ほうれんそう しゅんぎく　もやし
24	火	やきうどん　すましじる ジャンボしゅうまい	○	ぶたにく　みそ　かつおぶし ぶたひきにく　だいず　だしコブ なまわかめ　ぎゅうにゅう	さとう　あぶら　でんぷん しゅうまいのかわ ごまあぶら	キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし にんにく　しょうが　たけのこ　えのきだけ ほししいたけ　ほうれんそう ホールコーン
25	水	ハイナンチキンライス プラウンロール パクチーふうスープ　世界の給食	○	とりにく　えび　だいず ぶたにく　ぎゅうにゅう	七分米　ごまあぶら　さとう すりごま　はるまきのかわ でんぷん　あぶら　はるさめ	しょうが　にんにく　ながねぎ　きゅうり トマト　にんじん　もやし　ほししいたけ たまねぎ　たけのこ　はくさい　みつば
26	木	たけのこごはん　とりのつくねやき ほうれんそうのごまあえ　みそしる	○	あぶらあげ　とりひきにく　たまご なまわかめ　みそ　かつおぶし だしコブ　ぎゅうにゅう	七分米　米ぬか　さとう ぱんこ　でんぷん　すりごま	たけのこ　さやいんげん　しょうが ほししいたけ　ながねぎ　こまつな キャベツ　にんじん　えのきだけ きりぼしだいこん
27	金	フレンチトースト　ポークラタトゥイユ ボイルやさいごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ カレースープ	○	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　しろいんげんまめ だしコブ	しょくパン　さとう　バター あぶら　こんにゃく　すりごま じゃがいも	しめじ　にんじん　たまねぎ　ピーマン にんにく　キャベツ　こまつな ほうれんそう

コメント

ご入学・ご進級おめでとうございます
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すよう、職員一同努めてまいります。

20日（金）
1年生給食の始まり
初めは慣れない給食準備を、栄養士・調理員がお手伝いをします。

25日(水)
【世界の給食】
シンガポール料理
シンガポール料理は中国南部、マレー、インド、イスラムなどの周辺地域の多様な料理文化の影響を受けています

25日(木)　筍ごはん
新鮮でおいしい今が「旬」の竹の子をごはんと一緒に炊き込みます。「竹の子」は『筍』とも書きますが、旬とは10日という意味を持ちます。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。

献立は都合により変更される事もあります。

月平均栄養価(中学年)　　エネルギー　622kcal　　たんぱく質　28.5g　　脂質　20.9g

～クックパッドとフェイスブックのご案内～

武蔵野市の公式クックパッドページでは、子供たちに人気の献立の作り方などをご紹介しています。 また、当財団の公式フェイスブックページでは、食育活動や給食に関するさまざまな情報を随時発信しています。どちらも、「武蔵野市ホームページ」や「武蔵野市給食・食育財団ホームページ」からもご覧いただけます！

cookpad　　facebook

クックパッド『武蔵野市キッチン』　　財団フェイスブックページ

～おいしい給食をお届けします～

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。
子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間宜しくお願い致します。