




4月予定献立表

平成30年度

今月のめあて **じゅんびのしかたをしっかりとおぼえよう**

給食回数 15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) | |
| 9 | 月 | あずきごはん みそしる とりのからあげねぎソース きやべつのとさに | ○ | あずき わかめ あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう | 七分米 でんぷん あぶら しろすりごま さとう ごまあぶら ごま | だいこん ながねぎ キャベツ | <p>入学・進級 おめでとございま す 安全な給食をモッ トーに給食が学校 生活の楽しみの一 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>9日 赤飯 小豆ごはんを進級を お祝します。</p>  <p>17日 ぶっかけおきなわそ ば ゆでた麺に豚ガラ と削り節を取った スープをかけて、ぶ たパラチャーシュー を乗せて食べます。</p> <p>★初めての給食★ 20日 一年生の 給食が始まりま す! 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>26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>  |
| 10 | 火 | スパゲッティミートソース キャベツとじゃこソテー みしょうかん | ○ | ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | スパゲッティ あぶら さと う こむぎこ | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン みしょうかん | |
| 11 | 水 | しょくパン おからハンバーグ やさいのスープ こふきいも | ○ | ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう スキムミルク だしけずり こんぶ | しょくパン パンこ あぶら じゃがいも | たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ パセリ ホールコーン | |
| 12 | 木 | とりそぼろチャーハン ちゅうかスープ チャプチェ | ○ | とりにく ハム とうふ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう | 七分米 ごまあぶら さと う ごま はるさめ | にんじん ながねぎ たけのこ たくあん キャベツ ごぼう えのきたけ にはら たまねぎ にんにく しょうが | |
| 13 | 金 | ポークビーンズライス ポイルやさい わふうドレッシング きよみオレンジ | ○ | だいず ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう | 七分米 こめつぶむぎ バター あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング | マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン さやいんげん きよみオレンジ | |
| 16 | 月 | ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのカレーに みしょうかん | ○ | わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう | 七分米 じゃがいも しらたき あぶら ごま さとう でんぷん | ながねぎ こまつな たまねぎ ピーマン しょうが きりぼしだいこん にんじん みしょうかん | |
| 17 | 火 | ぶっかけおきなわそば (スパゲティ・スープ) ぶたパラチャーシュー にんじんしりしり サーターアンダーギー | ○ | ぶたにく ぶたがら だしけずり かまぼこ きなこ おから ぎゅうにゅう たまご | スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パター | たまねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン | |
| 18 | 水 | しょくパン てづくりいちごジャム ビーンズスープ タンダーリーチキン ジャーマンポテト | ○ | とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう | しょくパン さとう アルファベットパスタ あぶら じゃがいも | いちご レモン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム しょうが パセリ | |
| 19 | 木 | トマトライス はるさめスープ あつやきたまご いちご | ○ | ハム とうふ だしけずり こんぶ たまご ひじき とりにく ぎゅうにゅう | 七分米 あぶら はるさめ ごまあぶら さとう | たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ たけのこ きりぼしだいこん ながねぎ いちご | |
| 20 | 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 だいず ぎゅうにゅう | 七分米 おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシン グ | グリーンアスパラ たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな | |
| 23 | 月 | ごはん みそしる つくねやき いりどり | ヨ | なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく さつまあげ ヨーグルト | 七分米 こんにやく パン こ あぶら さとう でんぷ ん さといも | きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ながねぎ ほししいたけ しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん | |
| 24 | 火 | にくもりうどん ゆでやさい(かて) ちくわのカレーあげ | ○ | ぶたにく だしけずり ちくわ ぎゅうにゅう | うどん さとう こむぎこ あぶら | もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん | |
| 25 | 水 | ピザサンド きやべつとウィンナーのスープ コーンいりやさいソテー みしょうかん | ○ | ベーコン チーズ レバーソーセージ とりがら ハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | パン あぶら ごまあぶら でんぷん | たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こまつな もやし ホールコーン みしょうかん | |
| 26 | 木 | たけのごごはん すましじる さわらのてりやき こうやどうふのもの | ○ | あぶらあげ だしけずり こんぶ とうふ さわら こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう | 七分米 さとう あぶら でんぷん | たけのこ にんじん ながねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース | |
| 27 | 金 | マーボーどうふどん ビーフンスープ アスパラとキャベツのソテー | ○ | とうふ ぶたにく みそ ベーコン とりがら ハム ぎゅうにゅう | 七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ビーフン | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな グリーンアスパラ ホールコーン キャベツ | |

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎぢゃ

都合により材料を変更することがあり

~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
640kcal 26.1g 21.9g