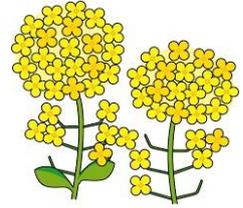




# 4月予定献立表



《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

平成30年度4月

給食回数 15 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)	
9 月	ごぼうのドライカレーライス はるやさいのポトフ りんご	○	ぶたにく 豚ガラ 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 りんご	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 火	わかたけうどん だいごんのいために キャラットケーキ	○	とりにく わかめ さばぶし さつまあげ みそ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	サラダゆ せんとう(洗糖) こむぎこ はちみつ パター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ だいごん こまつな 生姜 レモン	若竹うどんのたけのこは、生 のものを使用します。旬の味 覚をお楽しみに!
11 水	ツナチーズホットサンド しんじゃがいものそばろに コーンのおんサラダ	○	ツナ チーズ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ じゃがいも せんとう でんぶん	たまねぎ パセリ にんじん いんげん ほししいたけ 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。
12 木	むぎごはん みそしる とりのからあげ おんやさい なつみかん		わかめ あぶらあげ みそ さばぶし とりにく やきぶた	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ サラダゆ	たまねぎ にんにく 生姜 こまつな にんじん もやし なつみかん キャベツ	給食では、七分づき米を使用 しています。七分づき米に 、大麦や玄米などを混ぜ て炊き込みます。
13 金	あぶらあげずし ごもくじる めかじきのてりやき じゃがいものカレーソテー ヨーグルト		こぶ あぶらあげ ぶたにく さばぶし めかじき ハム ヨーグルト	しちぶ米 せんとう さとも サラダゆ じゃがいも	にんじん ほししいたけ いんげん だいごん ながねぎ こまつな 生姜 たまねぎ キャベツ	明後日は開校記念日です。 給食では油揚げ寿司でお祝 いします♪
16 月	ひやしごまだれつけめん もずくのかきあげ オレンジ	○	ぶたにく みそ 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 こむぎこ サラダゆ	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 オレンジ	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。
17 火	ごもくチャーハン わかめスープ ししゃものなんぼんあげ はるさめのカレーに	○	やきぶた えび わかめ とりにく とりがらししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら サラダゆ でんぶん せんとう はるさめ	たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ にんじん 生姜 はくさい チンゲンサイ	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。
18 水	はるのかおりごはん みそしる とりのうめふうみやき にくじゃが		とりにく とうふ わかめ みそ さばぶし ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら せんとう じゃがいも こんにやく サラダゆ	たけのこ ふき にんじん いんげん はくさい だいごん ながねぎ こまつな ねりうめ たまねぎ ほししいたけ	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。
19 木	しじゅうすましじる さけのみそやき ひじきのマリネ ヨーグルト		ぶたにく こぶ あぶらあげ とりにく わかめ とうふ さばぶし さけ みそ ひじき ハム ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ ふ せんとう	にんじん 生姜 はくさい ながねぎ キャベツ レモン	しじゅうすましは、沖縄県の郷 土料理です。
20 金	きなこあげパン とうふときのこのカレーに かまぼこなのはなのいためもの	○	きなこ とうふ ぶたにく さばぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン にんにく 生姜 だいごん かきな キャベツ ながねぎ	1年生の給食がスタートしま す。ゴールデンウィーク過ぎ まで調理員さんがお手伝い します。
23 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 ちくわ 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 だいごん 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。
24 火	ゆかりとじゃこのごはん いわりのみそしる とうふのあつやきたまご ひじきのいりにオレンジ		じゃこ いわりのとりにく とうふ みそ さばぶし たまご ひじき さつまあげ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 ごま じゃがいも せんとう ごまあぶら サラダゆ	ゆかり キャベツ えのき こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ オレンジ	まめ・ごま・わかめ(海藻)・ 野菜・魚・椎茸(きのこ)・いも 類を全て使った「まごわやさ しい」メニューの日です。
25 水	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 とりにく 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 みそ	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 ピーマン にんじん マッシュルーム はくさい こまつな 生姜 だいごん	ホワイトシチューやカレーラ イス、ハヤシライスなどの ルーは、全て給食室で作っ ています。
26 木	にくみそライス さつまいものりんごジュースに やさいとこんにやくのソテー オレンジ		ぶたにく みそ とりがら やきぶた	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 こんにやく	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 りんごジュース キャベツ こまつな コーン オレンジ	にくみそライスは、境南小学 校の人気メニューです♪味 噌のこくとたけのこの食感 が楽しい、ごはんがすすむ 味付けです。
27 金	ちゅうかちまき はるさめスープ まめ!まめ!パラダイス	○	やきぶた ほしえび とうふ さばぶし とりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう	もち米 しちぶ米 ごまあぶら はるさめ せんとう でんぶん	ほししいたけ にんじん たけのこ 生姜 ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン	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

\*材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

## くだものの表記について

前年度までは献立欄に「くだもの」と表示しておりましたが、今年度より詳細を載せての表示になりました。

時季によっては、予定していたくだもの購入が難しい場合があります。急な変更が生じる場合がありますので、くだものアレルギー等で特別な配慮が必要な場合はご相談ください。



## ★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	609kcal
たんぱく質	25.1g
脂肪	19.8g

## ●今月の予定果物●

りんご・文旦・ネーブル・夏みかん・河内晩柑など