



# 4月予定献立表



児童数

《今月のめあて》

## じゅんぴのしかたをしっかりと覚えよう！

平成30年度

給食回数 15 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			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	ホットドック とうにゅうカレーシチュー はるさめとやさいのソテー	○	ウィンナー ぶたにく とうにゅう とりがら ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ もやし こまつな	<p>入学、進級おめでとう ございます。生活の リズムを整えて、早く 学校生活に慣れるよ うにしましょう！</p> <p>11日(水) 小麦ふすまドーナツ 小麦の皮を粉状にし たものを小麦粉に混 ぜて作ります。</p> <p>●月平均栄養価● エネルギー 626kcal たんぱく質 26.1g 脂 肪 21.2g</p> <p>20日(金) 1年生の給食が 始まります。</p> <p><b>給食使用食材について</b> 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 立をお配りしますの で、ご希望の方はお 申し出ください。</p> <p>栄養士 諏訪 ☎0422-22-4880</p>	5年
10 火	マーボー豆腐どん わかめスープ ひじきのもの	○	とうふ ぶたにくみそ なまわかめ とりにくとりがら ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	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 いんげん		
11 水	はるキャベツのスパゲティ ゆでやさいのみそだれ こむぎふすまドーナツ	○	ベーコン とりにくわかめ みそ ぎゅうにゅうたまご	スパゲッティ あぶら さとう ごまペースト こむぎふすま こむぎこ パター あまなつとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラ にんにく いんげん もやし		
12 木	はるのかおりごはん みそしる さわらのしおこうじやき きりほしのおんやさい	○	とりにくたまご みそ けずりぶし さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら	たけのこ ふき にんじん いんげん たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが きりほしだいこん もやし		
13 金	かきあげどんぶり とんじる きんときまめのあまに みしょうかん	○	こんぶ ちくわ さくらえび たまご ぶたにくとうふ みそ けずりぶし きんときまめ	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ さとう さいとも こんにやく	にんじん たまねぎ こねぎ アスパラ だいこん こまつな ながねぎ みしょうかん		
16 月	しょくパン カスタードクリーム トマトスープ とりのからあげレモンソースがけ キャベツソテー	○	ぎゅうにゅうたまご ベーコン とりがら とりにく なまクリーム	パン さとうこむぎこ でんぷん バター あぶら	たまねぎ キャベツにんじん いんげん マッシュルーム ホールトマト セロリ にんにく レモンピーマン		
17 火	にくみそライス スアンラータン いかとやさいのソテー	○	ぶたにく みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	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 しょうが はくさい チンゲンサイ もやし キャベツにんにく		
18 水	ごはん みだくさんみそしる とうふナゲット やさいいため ヨーグルト	○	ぶたにく みそ けずりぶし とうふ たまご あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい こんにやく ごまあぶら やまといも あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ もやし なのはな コーン		
19 木	びやんびやんめん もずくのちゅうかスープ しんじゃがバターやき	○	ぶたにく けずりぶしたまご もずく とりがら ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら でんぷん じゃがいも パター	もやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく		
20 金	ピザホットサンド ポテリヨネーズ はるキャベツのみそいため いちご	○	ベーコン チーズ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ ビーマンにんじん にんにく パセリ キャベツ たけ のこ ながねぎ しょうが いちご		
23 月	ミルクパン ウィンナーポトフ ハンバーグトマトソースかけ	○	ぶたにくスキムミルク おから ウィンナー とりがら けずりぶし こんぶ ひじき ぎゅうにゅう	パンドライパンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ セロリにんにく		
24 火	カレーライス あっさりやさい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツネ もやし キャベツ チンゲンサイ		
25 水	いためうどん こんにやくおかか炒め コーンケーキ	○	ぶたにく けずりぶしたまご ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら ごまあぶら こんにやく さとうこむぎこ パター	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく コーン パセリ		
26 木	たけのこごはん はんぺんのすましじる とりのてりやき なまあげとやさいのみそいため ヨーグルト	○	こんぶ あぶらあげ はんぺん けずりぶし とりになまあげ みそ ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たけのこにんじん はくさい ながねぎ こまつな しょうが キャベツ ごぼう		
27 金	あげりりガーリックチャーハン ちゅうかいため かわりはるまき	○	あぶらあげ ぶたにく チーズ かじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	にんにく ながねぎ パセリ たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ビーマン ほししいたけ いんげん		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

武蔵野市給食・食育振興財団では、子どもたちに人気の給食レシピを、**武蔵野市公式ウェブページ「武蔵野市のキッチン」**に掲載しています。ご家庭でも給食の味をお楽しみください♪

給食レシピ以外にも、離乳食講座レシピ、市内産新鮮野菜の直売所紹介など、武蔵野市が行っている「安心」「安全」な食の実践を広く伝えていきます。食に関するイベント情報なども紹介しています。

URL <http://cookpad.com/kitchen/1522497/>

「武蔵野市のキッチン」のQRコードです。



「しょくれほ」を  
お願いします！！



当財団公式フェイスブックページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。こちらも併せて、ぜひご覧ください♪

URL <https://www.facebook.com/musashinoshikyusyoku/>

財団のフェイスブックページのQRコードです。



「いいね！」を  
お願いします！！

