

4月 予定献立表

平成30年度

給食回数 14 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
10(火)	○	スタミナ丼 味噌汁 いちご	豚肉 けずり節 昆布 わかめ 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 押し麦 こんにやく 油 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 小松菜 いちご	ご入学、ご進級 おめでとうございます 春の暖かな日差しの中、新 年度がスタートしました。一年 間、楽しい学校生活を送るた めに、運動、休養、栄養のバ ランスを考慮し正しい生活 を心がけましょう。
11(水)	○	キーマカレー ボイル野菜 中華ドレッシング フルーツミックス	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 大豆 牛乳	七分米 押し麦 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング	レースン にんにく 生姜 にんじん セロリー もやし ホールトマト りんご キャベツ 小松菜 玉ねぎ ミックスフルー ツ	
12(木)	○	肉味噌そば 卵とキャベツの炒め物 文旦	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ 文旦	
13(金)	ヨ	たけのこご飯 味噌汁 松風焼き おほかかキャベツ	油揚げ けずり節 昆布 高野豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 豆腐 卵 ひじき スキムミルク ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま 油	たけのこ 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	12日(木) 文旦 グレープフルーツ・夏みか ん・はっさくなどの仲間 です。全国生産量の90%近 くを高知県が占め、南国土 佐の名産品です。
16(月)	○	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	油揚げ 打ち豆 味噌 けずり節 昆布 ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 油 こんにやく ごま油 ごま	大根 小松菜 切り干し大根 長ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく	
17(火)	○	食パン 手作りいちごジャム ホワイトシチュー 野菜ソテー 鯖のタンドリー風	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ 鯖 ヨーグルト ハム	パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター	いちご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく 生姜 小松菜 ホールコーン	13日(金) たけのこご飯 生のたけのこを前日に米 ぬかと唐辛子で湯がきま す。当日の朝、皮をむき調 理します。
18(水)	○	鮭とグリーンピースのご飯 かき玉汁 豚肉の梅風味焼き ふきの煮付け	昆布 鮭 卵 豆腐 けずり節 豚肉 油揚げ 牛乳	七分米 でん粉 砂糖 油	グリーンピース 長ねぎ にんじん 小松菜 梅干し ふき 大根	
19(木)	○	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ ビーンズグラッセ 美生柑	油揚げ かまぼこ けずり節 ちくわ 卵 あおのり 金時豆 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油 バター	もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 小松菜 美生柑	
20(金)	○	ご飯 ベトナム46(フォーティックス) 白身魚のチリソースがけ 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉 けずり節 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	七分米 フォー でん粉 油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ キャベツ	17日(火) 手作りいちごジャム 生のいちごのヘタを取り、 煮詰めていきます。いちご の自然な甘さを生かした 手作りジャムです。
23(月)	○	えびチャーハン スアンラータン 鶏のから揚げ プチトマト	えび 鶏肉 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 油 でん粉 ラー油 小麦粉	長ねぎ にんじん 白菜 小松菜 生姜 ミノトマト	
24(火)	○	ご飯 豆腐のスープ 大豆入りジャンボシウマイ ビーフソテー	豆腐 わかめ けずり節 昆布 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 焼売の皮 でん粉 ごま油 ビーフ 砂糖 ごま	長ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ 生姜 ごぼう 干しいたけ	20日(金)ベトナム46 武蔵野市は、2020東京オ リンピック・パラリンピック に向けて世界の料理を提 供しています。すでにルー マニア料理とタイ料理、韓 国料理、ベトナム料理を出 しました。この「ベトナム 46」は、第六中学校のハン ドメイド部とのコラボメ ニューです。スープの中に フォーを入れ、汁ものとし て提供します。
25(水)	○	丸パン スライスチーズ ハンバーグトマトソース アスパラソテー 春野菜のスープ煮	チーズ 豚肉 卵 牛乳 スキムミルク ベーコン けずり節 昆布	パン パン粉 油 砂糖 バター	玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム ホールコーン もやし にんじん 菜の花 グリーンアスパラ キャベツ	
26(木)	○	ご飯 おからふりかけ 豚汁 ししゃもフライ 中濃ソース 野菜炒め	おから ちりめんじゃこ あおのり けずり節 豚肉 生揚げ 大豆 味噌 昆布 ひじき ししゃも 卵 牛乳	七分米 ごま 砂糖 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 にんにく	
27(金)	○	若竹うどん 生揚げと大根のそぼろ煮 よもぎのパンケーキ 美生柑	鶏肉 わかめ かまぼこ けずり節 昆布 生揚げ 豚肉 牛乳 スキムミルク 卵	うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 バター 甘納豆	たけのこ しめじ 長ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん 生姜 よもぎ 美生柑	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト *都合により材料が変更になることがあります。 *材料は全てを表示しているわけではありません。
月平均栄養価 エネルギー 855kcal たんぱく質 37.0g 脂質 27.6g



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります!



グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースは一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

