



4月予定献立表

《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをおぼえよう



平成30年度4月

給食回数 15 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
9	月	そぼろどん はるさめのスープ きりほしだいこんに	○	とうふ ぶたにく あつけずりぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	たまねぎ カラーピーマン しょうが ながねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな	<p>☆ご入学、ご進学 おめでとうございます☆</p>  <p>桜野小学校は、自校給食 です。子どもたちとの触れ 合いを大切にしながら、安 全第一をモットーに、おい しく食べて、元気に過ごせ るよう、給食づくりをしてい ます。どうぞよろしく願ひ します。</p> <p>☆12日 わかたけうどん </p> <p>☆19日 はるのかおりごはん 今しか味わえない春の香 りが感じられるメニューです。</p>  <p>筍は成長が早いので、軟 らかくておいしく食べられる 期間が、とても短い食材で す。 握りたての筍を届けてもら い、給食室であく抜きして、 調理します。</p> <p>☆20日1年生給食 スタートです☆</p>  <p>慣れるまで、調理員が盛 りつけのお手伝いに入りま す。少しずつ給食当番の仕 事を覚えましょう。</p> <p>☆27日中華まき 手作りします。子どもたち の健やかな成長を願ひ、ひ とつとつ竹の皮におこわ を包んで蒸して作ります。</p>
10	火	セルフやきそばパン (コッペパン・ソースやきそば) はるやさいのスープに ポテトアスパラソテー	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ セロリ いんげん グリーンアスパラ	
11	水	おやこどん ごもくきんぴら みしょうかん	○	とりにく たまご あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう いとこんにやく しろいりごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん にんじん いんげん みしょうかん	
12	木	わかたけうどん なまあげのピリからに みたらしだんご	○	とりにく わかめ あつけずりぶし なまあげ ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	うどん こめぬか あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまご	たけのこ にんじん ながねぎ もやし はくさい ほんしめじ こまつな キャベツ ほししいたけ いんげん にんにく しょうが	
13	金	むぎごはん キャベツとあぶらあげのみそしる さかなのたつたあげ ごまおんやさい	○	なまあげ みそ あつけずりぶし こんぶ めかじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ あぶら さとう しろいりごま	たまねぎ かんぴょう こまつな しょうが キャベツ ごぼう もやし いんげん にんじん	
16	月	スープパゲッティー じゃこソテー まっちゃのパンケーキ	○	ベーコン えび とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	スパゲッティー あぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム にんにく セロリ ほうれんそう もやし	
17	火	ごはん ぶたにくときりほしだいこんのみそしる やきコロッケ ひじきに	○	ぶたにく みそ あつけずりぶし しろいんげんまめ たまご ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	きりほしだいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな	
18	水	ハヤシライス ポイルやさい (わふうドレッシング) いちご	○	ぶたにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム だいこん もやし こまつな いちご	
19	木	はるのかおりごはん こまつなどふのすましじる さわらのしおこうじやき キャベツのおかか	○	あぶらあげ こんぶ たまご さわら かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめぬか あぶら さとう あられふ しおこうじ	たけのこ にんじん いんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	
20	金	トマトライス とりにくのマーマレードやき ポテトいんげんソテー	○	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう マーマレード	たまねぎ にんじん いんげん パセリ	
23	月	むすびパン おしむぎのスープ さかなのフライ とりにくとれんこんのいためもの	○	メルルーサ ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むすびパン こむぎこ パンこ あぶら さとう おしむぎ じゃがいも いとこんにやく	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく れんこん	
24	火	ピザパン とりにくとやさいのスープ キャベツツナソテー	○	ピザチーズ ベーコン とりにく こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん こまつな ホールコーン もやし セロリ にんにく キャベツ	
25	水	カレーライス ポイルやさい (ちゅうかドレッシング) みしょうかん	○	ぶたにく だいず レバーウィンナー とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ だいこん もやし こまつな みしょうかん	
26	木	ごはん もずくのみそしる まめととうふのつくねやき ごぼうおんやさい	○	だいず とうふ とりにく たまご もずく みそ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	だいこん ながねぎ ホールコーン ごぼう にんじん もやし こまつな	
27	金	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあまに	○	あつけずりぶし やきぶた ほしかいばしら ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ もやし にんにく しょうが	

平均栄養価

○・・・牛乳

献立(食材)は都合により一部変更する事もあります。

エネルギー 638 kcal ・ たんぱく質 26.4 g ・ 脂質 21.5 g