



4月予定献立表



2019年度

今月のめあて **じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう**

給食回数 14 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 火	あずきごはん すましじる さわらのさいきょうやき いりどり いちご	○	あずき とうふ だしけずり こんぶ さわら みそ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも こんにやく	こまつな ながねぎ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さいいんげん ほししいたけ いちご	入学・進級 おめでとーございます 安全な給食をモットーに給食が学校生活の楽しみのひとつとなり、おいしく食べて元気にすごせますよう、職員一同努めてまいります。  9日 小豆ごはん 小豆ごはんでは進級をお祝します。  18日 たけのこごはん 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。この季節にしか味わえない香りと食感です。  ★初めての給食★ 22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。 25日中華ちまき 手作りのちまきです。竹の皮に、ひとつひとつおこわを包み蒸します。
10 水	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 トマトソース ホールトマト キャベツ ホールコーン みしょうかん	
11 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	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ながねぎ たけのこ たくあん キャベツ しめじ にんじん なら ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	
12 金	ポークビーンズライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング ミニトマト	○	きんときまめ ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ 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 さいいんげん ミニトマト	
15 月	マーボー豆腐どん 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 とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ 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 キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	
16 火	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) 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 バター	たまねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン	
17 水	しょくパン てづくりいちごジャム ビーンズスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	○	ぶたにく きんときまめ だしけずり こんぶ とりにく 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	
18 木	たけのこごはん すましじる さばのたつたあげ 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 さば こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース	
19 金	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき やさいソテー みしょうかん	○	わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん みしょうかん	
22 月	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	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 いちご	
23 火	ピザサンド はるやさいのスープに コーンいりやさいソテー	○	ベーコン チーズ レバー ソーセージ とりがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー にんにく もやし こまつな ホールコーン	
24 水	にくもりうどん(うどん・つゆ・かて) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく だしけずり ちくわ あおのり 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 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ なまあげのごもくいために	○	だしけずり ぶたにく とりにく こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ だまこもち でんぷん	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ ながねぎ しょうが しめじ たまねぎ	
26 金	ごはん ふりかけ みそしる あつやきたまご しんじやがのそぼろに	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ たまご とりにく ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぷん	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが	

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ます。

～クックパッド、フェイスブックやってます～

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
	652kcal	27.6g	21.1g