



# 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しよう



平成31年度4月

給食回数 14 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 火	ごぼうのドライカレーライス はるやさいのポトフ	○	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	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 水	にこみうどん きゃべつとひきにくのいために しんたまねぎケーキ	○	ぶたにく みそ かつおぶし ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	なまうどん サラダゆ せんとう(洗糖) でんぶ バター こむぎこ	たけのこ ほしいたけ はくさい にんじん ながねぎ にんにく 生姜 キャベツ ピーマン こまつな たまねぎ	新玉ねぎを使ったケーキは、今しか味わえないメニューです。玉ねぎの自然な甘さが分かるように、砂糖は少なめです。
11 木	たけのこごはん みそしる とりのからあげ おんやさい		とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ かつおぶし	しちぶ米 こめつむぎ サラダゆ せんとう でんぶ こむぎこ ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ こまつな にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん	旬の生たけのこを使います。食感と香りがおいしい炊き込みご飯です。
12 金	むぎごはん みそしる やさいのハンバーグ じゃこのおんやさい	○	わかめ みそ 煮干し ぶたにく とうふ スキムミルク じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも サラダゆ パンこ せんとう でんぶ ごまあぶら ごま	だいこん ほしいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん たけのこ にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ	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。
15 月	さつますもじ けんちんじる てんぶら(いか・アスパラ) きよみオレンジ		さつまあげ かまぼこ ぶたにく とうふ かつおぶし いか たまご	はく米 せんとう サラダゆ こんにやく ごまあぶら こむぎこ	ごぼう にんじん たけのこ ほしいたけ グリーンピース だいこん ながねぎ こまつな アスパラ きよみオレンジ	開校記念日です。鹿児島県の祝い寿司「さつますもじ」でお祝いをします！
16 火	ごもくやしそば あげボールのにも しらたまあずき	○	ぶたにく ちくわ あおのり けずりぶし 揚げボール かつおぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ こんにやく 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 生姜 だいこん 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。
17 水	あげパン なまあげときのこのカレーに やさいソテー	○	なまあげ ぶたにく かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ じゃがいも でんぶ	たまねぎ にんじん ほしいたけ しめじ ピーマン にんにく 生姜 キャベツ チンゲンサイ レモン	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。
18 木	げんまいいりごはん みそしる あつきたまごうのはなひじき ヨーグルト		わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし たまご とうふ とりにく おから ひじき ヨーグルト	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ せんとう こんにやく	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ながねぎ	うのはなは、煮る前におからをよく乾煎りをして、臭みを消します。食べやすいように、しっとり仕上げます。
19 金	はるのかおりごはん すましじる ししゃものしよくあげ きんときまめのあまに		とりにく はんぺん わかめ つおぶし ししゃも あおのり きんときまめ	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう こむぎこ	たけのこ ふき にんじん いんげん ながねぎ こまつな	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。
22 月	ピザホットサンド ホワイトシチュー やさいのソテー	○	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 いか	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな にんにく	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 火	チキンライス にくボールスープに たっぶりやさいのいためもの	○	とりにく ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 パター サラダゆ でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ いんげん セロリ にんにく コーン もやし こまつな	豚肉は、成長促進剤、抗生物質を与えないで育った安全・安心でおいしい豚肉です。
24 水	ひやしごまだれつけめん もずくのかきあげ きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ かつおぶし 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 きよみオレンジ	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。
25 木	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 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 サラダゆ せんとう でんぶ	ほしいたけ 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。
26 金	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 きよみオレンジ		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 せんとう でんぶ さつまいも こんにやく	ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 りんご キャベツ こまつな コーン きよみオレンジ	にくみそライスは人気メニューです。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。

牛乳欄○→牛乳

\*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。

### ★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	619kcal
たんぱく質	25.8g
脂肪	20.5g

### くだものの表記について

時季によっては、予定していただくもの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。