



4月予定献立表



《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりと覚えてよう！

平成31年度

給食回数 14 回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

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 火	せきはん すましじる とりのたつたあげ きりぼしのおんやさい	○	ささげ なまわかめ けずりぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら おふ でんぷん ごまあぶら さとう	はくさい たけのこ にんじん ながねぎ しょうが もやし きりぼしだいこん こまつな	<p>今月から、本宿小と第三小の給食を作ります。2校の子どもたちのために、おいしい給食が提供できるよう、努力してまいります。これから、よろしくお願いたします。</p> <p>●月平均栄養価● エネルギー 615kcal たんぱく質 25.8g 脂 肪 20.1g</p> <p>22日(月) 1年生の給食が始まります。お友だちと、いっしょに楽しく食べましょう。</p> <p>25日(木) 中華ちまき 5日の子どもの日になんで、給食室手作りの中華ちまきです。竹の皮でおこわを包んで蒸しあげます。</p>	
10 水	はるキャベツのスパゲティ ちゅうかおんサラダ ヨーグルトケーキ	○	ベーコン とりにく やきぶた ひじき たまご クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら むかごこんやく ごまあぶら さとう ごま こむぎこ パター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラ にんにくもやし こまつな レモン		
11 木	はるのかおりごはん すましじる さばのおろしソース おんやさい	○	とりにくとうふ もずく けずりぶし さば 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 でんぷん あぶら	たけのこ ふき にんじん いんげん はくさいながねぎ だいこん しょうが こまつな きりぼしだいこん もやし		
12 金	テリライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう パター こんにやく	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし チンゲンサイ コーン		6年
15 月	しよくパン フルーツクリーム ミネストローネスープ いかのガーリックやき やさいソテー	○	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりがら いか とりにく なまクリーム	パン でんぷん さとう げんまい あぶら パター ごまあぶら	フルーツミックス たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース パセリ もやし		4年
16 火	ごはん キャベツのみそしる とうふナゲット やさいいため	○	なまわかめ みそ けずりぶし とうふ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら やまとも ごま	はくさい えのきたけ こまつな ながねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう キャベツ もやし かきな コーン		5年
17 水	とりなんぼうどん ゆでやさい じゃがいものそぼろに	○	とりにく けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも あぶら でんぷん	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん いんげん たまねぎ かきな ほししいたけ		3年
18 木	たけのこごはん わかたけじる さけのてりやき ひじきのものに ヨーグルト	○	こんぶ あぶらあげ とうふ なまわかめ けずりぶし ひじき ちくわ ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう こめぬか	たけのこ にんじん はくさい ながねぎ いんげん		2-1 2-2
19 金	にくみそライス やさしいオイスターいため しんじゃがバターやき	○	ぶたにく みそ とりがら さつまあげ 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 むかごこんにやく じゃがいも パター	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 キャベツ こまつな れんこん		2-1 2-3
22 月	ピザホットサンド ポテトリヨネーズ 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 バター 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 火	たまねぎカレーライス あつさりやさい	○	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 こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ		
24 水	いためやきそば ハムとチーズのあげぎょうざ こんにやくのいためもの	○	ぶたにく ハム チーズ ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら むかごこんにやく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ にんにくいんげん しょうが こまつな ごぼう		
25 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ がんもどきとこんにやくのもの	○	けずりぶし やきぶた ほしかいばしら とりにく がんもどき ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ こんにやく さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが こまつな		
26 金	じゃこいりガーリックチャーハン はるやさしいスープに こんにやくにくみそに	○	ちりめんじゃこ ぶたにく けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ながねぎ にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ かきな いんげん しょうが		

※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。

給食使用食材について

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、ご希望の方はお申し出ください。

本宿小給食室 栄養士 諏訪
☎ 0422-22-4723



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。

