



4月予定献立表

《今月のめあて》



じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう

平成31年度4月

給食回数 14 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 火 | セルフサンド (パン ソースやきそば) はるやさいのスープ ジャーマンポテト | ○ | ぶたにく あおのり とりにく しろいんげんまめ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう | コッペパン ちゅうかめん 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 たまねぎ セロリ いんげん | <p>ご入学・ご進学 おめでとうございます。</p> <p>給食室では、今年度も安全 でおいしい給食を作りますの で、楽しみにしていただきま ね。</p> <p>22日から1年生の給食 が始まります。</p>  <p>給食がはじまります！</p> <p>11日 わかたけうどん 19日 たけのごはん 給食室で生の竹の子を、ぬ かと鷹の爪で湯がいてあく抜き をしてから使います。 この時期にしか味わえない春 の味です。</p>  <p>25日 中華ちまき 5月5日のこどもの日のお祝 い献立です。竹の皮でおこわ 包み蒸します。</p> |
| 10 水 | おやこどん ごもくきんぴら だいこんうめずつけ きよみオレンジ | ○ | とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら いとこんにやく ごまあぶら ごま | たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん きよみオレンジ | |
| 11 木 | わかたけうどん なまあげのピリからに ポテトドーナッツ | ○ | とりにく わかめ なまあげ ぶたにく みそ スキムミルク たまご ぎゅうにゅうとうにゅう | うどん こめぬか あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ パター | たけのこ にんじん ながねぎ もやし 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 | |
| 12 金 | むぎごはん まめじゃこ みそしる さけのゆあんやき ごまおんやさい | ○ | だいたず かえりにほしとうふ わかめ みそ さけ かつおぶし 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 ごま ごまあぶら | たまねぎ こまつな ながねぎ ゆず はくさい もやし ほうれんそう にんじん | |
| 15 月 | ごはん ふりかけ すましじる ジャンボしゅうまい こんにやくオランダに | ○ | じゃこ かつおぶし あおのり とうふ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう | しちぶまい さとう ごま あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら いとこんにやく | にんじん きりぼしだいこん えのき こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが いんげん | |
| 16 火 | トマトライス やさいスープ じゃがいものソテー とりのマーマレードやき | ○ | とりにく とりがら ベーコン 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 | ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな グリーンアスパラ | |
| 17 水 | スープスパゲティー じゃこピーマンソテー スコーン | ○ | ベーコン えび ツな とりがら じゃこ スキムミルク たまご ぎゅうにゅうとうにゅう | スパゲティー あぶら こむぎこ パター さとう | たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ もやし ピーマン こまつな | |
| 18 木 | ごはん みそしる やきコロッケ ソース ひじきに | ○ | とうふ わかめ みそ ぶたにく しろいんげんまめ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう | しちぶまい じゃがいも あぶら こむぎこ ぼんこ さとう | たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん いんげん | |
| 19 金 | たけのごはん すましじる さわらのしおこじやき まごときゃべつのいためもの | ○ | こんぶ あぶらあげ さわら たまご ベーコン ぎゅうにゅう | しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こめぬか しらたまふ しおこじ | たけのこ にんじん いんげん こまつな だいこん えのき キャベツ たまねぎ | |
| 22 月 | むすびパン さかなフライソースかけ やさいスープ とりにくやさいのいためもの | ○ | 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 ぼんこ あぶら さとう いとこんにやく | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく れんこん | |
| 23 火 | ピザパン スープ ツなとやさいのソテー | ○ | ピザチーズ ベーコン とりにく とりがら ツな 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 コーン セロリ にんにく もやし キャベツ ほんしめじ | |
| 24 水 | カレーライス チキンカツ ポイルやさい ちゅうかドレッシング きよみオレンジ | ○ | とりにく とりがら だいたず ぎゅうにゅう | しちぶまい おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうがりんご だいこん もやし こまつな きよみオレンジ | |
| 25 木 | ちゅうかちまき ワントンスープ きんときまめのあまに | ○ | やきぶた ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう | もちごめ さとう ごまあぶら ワンタン | 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 | |
| 26 金 | ごはん みそしる つくねのてりやきソース ごぼうのおんやさい | ○ | とりにく とうふ だいたず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | しちぶまい さとう ぼんこ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま | ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな えのき ホールコーン ごぼう にんじん もやし いんげん | |

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 621kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.9g

桜野小の給食について

☆温かみのある手作り給食☆

給食では、調理品や冷凍食品を使わず、カレールーやホワイトルー、餃子、ふりかけなど、すべて素材から手作りをしています。また、市内産の野菜を取り入れ、その美味しさや生産者の思いを伝えていきたいと思ひます。

給食室をのぞくと新鮮な野菜を切る様子が見えたり、だしをとる匂いがしたり、子どもたちに給食をより身近に感じてもらいながら、安全で美味しい給食作りをしています。

