



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ぼえよう！

平成31年度4月

給食回数 14 回

武蔵野市立第五小学校

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)	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 すまじるとりのからあげ きりぼしだいこんいために	○	あずきとうふ かつおぶし だしコブ とりにく ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	もち米 ごま でんぶ ちゅうりきこ あぶら さとう ごまあぶら	みつば こまつな にんじん えのきだけ にんにく きりぼしだいこん さやいんげん	入学・進級 おめでとうございます祝
10 水	ピザホットサンド ごぼうのホワイトシチュー ポイルやさいちゅうかドレッシング きよみオレンジ	○	ぶたひきにく だいず ピザチーズ とりにく ぎゅうにゅう とりガラ	パン あぶら さとう ちゅうりきこ じゃがいも バター なまクリーム ごまあぶら すりごま	トマトたまねぎ にんにくごぼう チンゲンサイ にんじん キャベツ こまつな もやし きよみオレンジ	9日(火)赤飯 お赤飯で皆さんの進級をお 祝します。新しいクラスで も、協力しあって準備をして楽 しい給食の時間にしましょう。
11 木	カレーうどん はるきやべつの特 ごへいもち	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ツナ みそ ぎゅうにゅう	さとう あぶら 七分米 すりごま ごま	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ホールコーン	
12 金	はるのかおりごはん みそしる さわらのてりやき じゃがいもとひじきのソテー	○	あぶらあげ こうやどうふ みそ かつおぶし さわら ひじき とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ふきにんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな たまねぎ ピーマン	19日(金)たけのこごはん 春に旬を迎える新鮮でおい しい生の竹の子を、ごはん と一緒に炊き込みます。
15 月	ごはん ぶりカラメンマ みそしる ささみのさざれやき にびたし	○	なまわかめ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ばんこ	たけのこ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
16 火	ソースやきそば やさいちゅうかスープ ぼうぎょうぎ	○	ぶたにく あおのりとりガラ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ でんぶ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが はくさい こまつな ほししいたけ	22日(月)1年生給食開始 初めは慣れない給食準 備を、栄養士・調理員がお 手伝いをします。
17 水	セルフサンド(かしわおれパン さかなフライ ポイルキャベツ) ぐたくさんミネストローネ わふうジャーマンポテト	○	メルルーサ きんときまめ レバーソーセージ とりガラ ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	パン ちゅうりきこ ばんこ あぶら パスタ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト パセリ	24日(水)世界の給食
18 木	なのはなチャーハン はくさいとくだんこのスープ マーボーはるさめ きよみオレンジ	○	とりにく とりひきにく だいず かつおぶし ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ あぶら ごまあぶら さとう ちゅうりきこ でんぶ はるさめ	ホールコーン なのはな こまつな ながねぎ しょうが はくさい にんじん にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きよみオレンジ	『ベトナムの料理』 ベトナムの料理は、中国や フランス文化の影響を受けて います。今回は‘ベトナム風サ ンドイッチ’の‘パインミー’と、平 打ちの米粉麵‘フォー’を入 れたスープ、そして揚げ春巻 きです。どれもベトナムで愛され 続ける国民食です。
19 金	たけのこごはん すまじるとり のつくねやき きやべつのごまに	○	あぶらあげ とうふ かつおぶし だしコブ とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	七分米 米ぬか さとう ばんこ でんぶ すりごま	たけのこ にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのきだけ	
22 月	カレーライス ポイルやさいちゅうか あげはるまき	○	ぶたにく とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも ちゅうりきこ パター あぶら さとう こんにやく すりごま	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン いちご	
23 火	スパゲティミートソース やさいちゅうか よもぎパンケーキ ヨーグルト	○	ぶたひきにく だいず とりガラ たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう はくりきこ パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー にんにく トマトジュース トマト キャベツ こまつな しめじ よもぎ	
24 水	パインミー プチトマト こめこめんのスープ あげはるまき	○	とりにく とりガラ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶ こめこめん はるまきのかわ ちゅうりきこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん パセリ しょうが にんにく トマト はくさい もやしに たけのこ ながねぎ レモン じゃがいも ほうれんそう	25日(木)ちゅうかちまき 武蔵野市内の小中学校で は、端午の節句に合わせて 「手作り中華ちまき」を作り ます。子どもたちの健やかな成 長を願い、ひとつひとつ竹の 皮におこわを包みます。
25 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめあまに きよみオレンジ	○	やきぶた とりにく とりガラ きんときまめ ぎゅうにゅう	もち米 ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな きよみオレンジ	
26 金	みなみょうおぬまごはん みだくさんみそしる さばのこうみやき うのはないりに	○	みそ かつおぶし さば おから とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) じゃがいも こんにやく ごまあぶら あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく ほうれんそう	

平均栄養価 中学年 エネルギー 632 kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 20.1g

献立は都合により変更される事もあります。

～クックパッドとフェイスブックのご案内～

～おいしい給食をお届けします～

武蔵野市の公式クックパッドページでは、子供たちに人気の献立の作り方などをご紹介します。また、当財団の公式フェイスブックページでは、食育活動や給食に関するさまざまな情報を随時発信しています。どちらも、「武蔵野市ホームページ」や「武蔵野市給食・食育財団ホームページ」からもご覧いただけます！

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間宜しくお願ひ致します。

