



# 4月予定献立表

《今月のめあて》

## しょくじのマナーをまもろう！



令和2年度 4月

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

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)	
7 火	せきはん もずくのすましじるとりのからあげしらすあえ 	○	あずきもずくだしけずり こんぶとりにくとうふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	もちごめ ごま でんぷん こむぎこなたねあぶら しろすりごま さとう	ながねぎ かんぴょうにんにく ほうれんそう にんじん	<b>入学・進級</b> おめでとうございます <b>7日(火)赤飯</b> お赤飯を炊いて、皆さんの進級をお祝いします。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ていきましょう。
8 水	カレーうどん かじょうどうふ まっちゃんらたまぜんざい	○	ぶたにくだしけずり こんぶ なまあげ みそ とうふ あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん しらたまご	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな いらしょうが	
9 木	むぎごはん おかかみそ わかたけじる さわらのてりやき こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	みそ だいたい かつおぶし とうふ わかめ だしけずり こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ こまつな たまねぎ にんじん	
10 金	ポークチャップライス (ポークチャップ・ごはん) コロコロやさいのマリネ いちご	○	ぶたにく とりがら だいたい ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマトピューレ パセリ ホールコーン さやいんげん レモン いちご	
13 月	むぎごはん ふりかけ みそしる めかじきのさざれやき あおなとこんにやくのソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ みそ だしけずり めかじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな	<b>14日(火)たけのごはん</b> 新鮮な生の筍を使って、ごはんと一緒に炊き込みます。旬の食材を味わいましょう。
14 火	たけのごはん すましじるとりのさいきょうやき じゃがいものピリからきんぴら	○	あぶらあげ こんぶ かつおぶし とうふ だしけずり とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめめか さとう あぶら じゃがいも ごま	たけのこ とうがらし にんじん さやいんげん こまつな れんこん	
15 水	ピザホットサンド ポトフ ポイルやさい ごまドレッシング いちご	○	ぶたにく だいたい チーズ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく しろすりごま	ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん セロリ パセリ こまつな ホールコーン いちご	
16 木	ソースやさきそば ぼうぎょうざ ちゅうかたまごスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく あおのり だいたい たまご わかめ とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら にんにく しょうが はくさい ながねぎ ほししいたけ こまつな きよみオレンジ	<b>20日(月)1年生給食開始</b> 初めての学校給食です。給食の準備に慣れないうちは、栄養士・調理員がお手伝いをします。
17 金	スタミナどん(ご・ごはん) みそしる とさに	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ にんにく いら きりほしだいこん こまつな ながねぎ たけのこ にんじん れんこん さやいんげん	
20 月	ことうねじりパン ABCスープ てりやきチキン こふきいも いちご	○	とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン アルファベットパスタ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリ いちご	
21 火	スパゲティミートソース (ミートソース・スパゲティ) コンソメスープ よもぎのパンケーキ ヨーグルト	ヨ	ぶたにく だいたい ハム とりがら たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマトジュース ホールトマト ヤベツ よもぎこ	
22 水	むぎごはん なめたけ みそしる さけフライ はるキャベツのごまふうみ	○	みそ だしけずり さけ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぷん こむぎこ パンこ なたねあぶら しろすりごま ごまあぶら	えのきたけ たけのこ こまつな かぼちゃ ながねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲンさい	
23 木	はるのかおりおこわ とりだんごいりちゃんこじる にくじゃがりに	○	あぶらあげ とりにく だいたい とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	もちごめ こむぎこ でんぷん じゃがいも しらす さとう あぶら	にんじん ふき たけのこ ほししいたけ さやいんげん しょうが ながねぎ はくさい こまつな たまねぎ	
24 金	チキンカレーライス (カレールー・ごはん) ポイルやさい ほんずドレッシング きよみオレンジ	○	とりにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら あぶら しろすりごま バター さとう こんにやく でんぷん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ グリーンアスパラ こまつな ホールコーン ゆず きよみオレンジ	
27 月	みなみうおぬまごはん さわにわん さばのみそやきにびたし	○	ぶたにく だしけずり さば みそ さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな しょうが キャベツ ほうれんそう	
28 火	セルフサンド(かしわおれパン ・ハンバーグマトソース) はるやさいのマカロニシチュー わふうジャーマンポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたい とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン あおのり	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ シェルマカロニ バター じゃがいも	たまねぎ ホールトマト にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム セロリ グリーンアスパラ きよみオレンジ	
30 木	やきビビンパ わかめスープ チーズダッカルビ チャップチェ 	○	ぶたにく だいたい みそ わかめ とりがら とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら しろすりごま ごま ごまあぶら さつまいも はるさめ	にんにく しょうが だいたい もやし もやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ たまねぎ キャベツ はくさい キムチ たけのこ こまつな	  

平均栄養価 中学年 エネルギー 642 kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 21.0g

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～

～おいしい手作り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、武蔵野市給食・食育振興財団ホームページと公式フェイスブックページでは、市内の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。

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りたいと思います。1年間宜しくお願い致します。

クックパッド『武蔵野市キッチン』



財団フェイスブックページ

