



4月予定献立表

令和2年度

今月のめあて **じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう**



給食回数 17回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
7	火	くろまいごはん すましじる かじきのたつたあげ ごもくまめ デコボン	ヨ	もずく とうふ だしけずり こんぶ めかじき だいず ちくわ ヨーグルト	こめ もちきび もちあわ おしむぎ くらまい でんぶん あぶら さとう	こまつな えのきたけ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん デコボン	 <p>入学・進級 おめでとうございます 安全な給食をモットーに 給食が学校生活の楽し みのひとつとなり、おい しく食べて元気にすご せますよう、栄養士・調 理員一同努めてまいり ます。</p> <p>7日 黒米ごはん ご飯に黒米を混ぜて 炊きます。黒米の色 鮮やかなご飯で進 級をお祝します。</p> <p>16日 筍ごはん 春が旬の生の筍を使 います。米ぬかと唐辛 子で茹でてあく抜き し、ご飯に炊き込みま す。水煮とは違う、香 りと歯ざわりを味わっ て下さい。</p> 
8	水	はいがしよくパン コンソメふうスープ ハンバーグトソース ウインナーとポテトソテー いちご	○	ベーコン とりがら ぶたにく だいず レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリ にんにく ホールトマト マッシュルーム ホールコーン いちご	
9	木	あわごはん きのこじる ぶたのしょうがやき ひじきに	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごまあぶら ごま あぶら	しめじ えのきたけ ほしいいたけ ながねぎ しょうが にんじん	
10	金	ビビンバわかめのスープ デコボン	○	だいず ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ デコボン	
13	月	なのはなごはん すましじる ししゃもやき だいこんおろし こうやどろふのもの	○	たまご とうふ わかめ だしけずり こんぶ ぶたにく ししゃも こうやどろふ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	なのはな こまつな たけのこ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう ほしいいたけ れんこん グリーンピース	
14	火	にくもりうどん ゆでやさい ちくわのいそべあげ デコボン	○	ぶたにく だしけずり ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん デコボン	
15	水	★世界の料理「トルコ」★ チキンのケバブサンド にんじんスープ ホットサラダ マヨネーズ フルーツのヨーグルトかけ	○	とりにく ベーコン とりがら ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ セロリ さやいんげん ミックスフルーツ	
16	木	たけのこごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき こんにやくのおかか	○	あぶらあげ だしけずり こんぶ ぶたにく とうふ さわら みそ さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	たけのこ にんじん ながねぎ ほしいいたけ こまつな えのきたけ だいこん さやいんげん	
17	金	おやこどん きりほしいだいに だいがくいも	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら さつまいも ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ ほうれんそう きりほしいだいに ながねぎ	
20	月	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン こまつな いちご	
21	火	スパゲッティミートソース やさいソテー デコボン	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ こまつな デコボン	
22	水	しよくパン てづくりいちごジャム ミネストローネ ハーブチキン じゃがいもとアスパラのソテー	○	ぶたにく ほたてが しろいんげんまめ とりにく ベーコン えび ぎゅうにゅう	しよくパン さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しょうが パセリ グリーンアスパラ	
23	木	ガーリックライス ビーンズスープ タンドリーサバ ミニトマト	○	レバーソーセージ きんときまめ だしけずり こんぶ さば ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな マッシュルーム しょうが ミニトマト	
24	金	あわごはん うめひじきふりかけ わかたけじる まつがぜやき うちまめいりやさいソテー	オ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ みそ だしけずり とりにく うちまめ	こめ もちあわ ごま さとう あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら	うめ かんぴょう ながねぎ たけのこ たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな ホールコーン みかんジュース	
27	月	マーボー豆腐どん ちゅうかスープ デコボン	○	とうふ ぶたにく みそ わかめ とりにく こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいいたけ にんにく しょうが だいこん えのきたけ きらげ こまつな デコボン	
28	火	ごはん とんじる とりのからあげ やさいうま	○	ぶたにく とうふ こんぶ あぶらあげ だいず だしけずり みそ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら でんぶん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく だいこん たけのこ さやいんげん	
30	木	とりそぼろチャーハン ごもくスープ あつやきたまごのあんかけ	○	とりにく ぶたにく だしけずり こんぶ たまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ たくあん だいこん はくさい こまつな ほしいいたけ たけのこ	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース

都合により材料を変更することがあります。

～クックパッド、フェイスブックやっています～

子ども達に人気のメニューや給食の情報を発信しています。
市HP又は財団HPよりご覧ください。

「武蔵野市のキッチン」

財団のフェイスブック



～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、ご希望の方は学校にお申し出ください。

今月の平均(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	640 kcal	27.3g	21.6g