



4月予定献立表

《今月のめあて》

てをあらったらせきについて、しずかにまとう
すばやくみじたくしよう



令和2年度 4月

給食回数

17 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			ワンポイント
			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	むらさきまいだいでごはん すましる まつかぜやき ポテトおんサラダ ヨーグルト		あおだいず しらすぼし わかめ とうふ にぼし とり スキムミルク ひじき みそ ハム ヨーグルト	こめ ていアミロス米 むらさきまい パン こま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ パセリ	1学期の給食がスタートしま す。給食室一丸となって、お いしく、安心・安全な給食づく りに努めます！
8 水	くろざとうパン ミネストローネスープ ふきのクリームグラタン ウインナーソテー	○	ぶたにく とりがら ハム みそ なまクリーム たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	パン げんまい じゃがいも あぶら バター パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく トマト ふきもやし	ふきはカリウムや食物繊維 が含まれます。漢方として、 咳止めや胃もたれに効果が あると言われています。
9 木	げんまいいりごはん わかたけじる さわらのさいきょうやき こうやどうふのあげに きよみオレンジ		とうふ わかめ かまぼこ だしけずり さわら みそ こうやどうふ ちくわ	こめ げんまい さとう あぶら でんぶん ごま	たけのこ はくさい ながねぎ にんじん さやいんげん きよみオレンジ	サワらは大きくなることに、 サゴシ→サコチ→サワラな ど、名前が変わる魚です。
10 金	ごぼうのドライカレーライス はるやさいのポトフ あまなつ	○	ぶたにく ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ バター あぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ ホールコーン キャベツ グリーンアスパラ にんにく あまなつみかん	4~5月にとれる春ごぼうは みずみずしく、肉質がやらか いのが特徴です。
13 月	うみのさちラーメン やきぶた しんたまねぎケーキ こまつなといとこんにやくのソテー	○	いか えび わかめ とりがら やきぶた ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん バター こむぎこ こんにやく	キャベツ こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ れんこん しめじ	新玉ねぎを使ったケーキ は、今しか味わえないメ ニューです。玉ねぎの自然 な甘さに分かるように、砂糖 は少なめです。
14 火	たけのこごはん いわのりのみそしる さかなとチーズのはるまき ひじきとツナのソテー きよみオレンジ		とりにく あぶらあげ だしけずり いわのり とうふ みそ めかじき チーズ ツナ ひじき	こめ こめつぶむぎ こめぬか あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら	たけのこ とうがらし キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ さやいんげん にんじん きよみオレンジ	旬の生たけのこを使います。 食感と香りがおいしい炊き込 みご飯です。
15 水	あぶらあげずし とんじる てんぶら(いか・アスパラ) きよみオレンジ		こんぶ あぶらあげ だしけずり ぶたにく とうふ みそ いか たまご	こめ さとう さとも こんにやく あぶら こむぎこ	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ グリーンアスパラ オレンジ	開校記念日です。お祝いメ ニューは、油揚げ寿司と天 ぶらです。
16 木	はちみつレモントースト ホワイトシチュー あおだいずのおんサラダ あまなつ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら あおだいず	パン バター さとう はちみつ じゃがいも こむぎこ あぶら	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン グリーンアスパラ キャベツ あまなつみかん	低・中・高学年と交替で、国 産小麦・天然酵母のパンを 使っています。
17 金	さんしょくそぼろごはん なまあげのピリカラに コーンのおんサラダ	○	とりにく なまあげ ぶたにく みそ だしけずり ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら	にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ たけのこ ながねぎ こまつな にんにく しょうが ホールコーン れんこん	そぼろは、炒める時に少し水 を入れると、しっとりとした仕 上げりになります。
20 月	ぼっくりドッグ しんじゃがいものそぼろあんかけ やさしいソテー いちご	○	ウインナー ぶたにく だしけずり ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが チンゲンさい レモン いちご さやいんげん	1年生の給食がスタートしま す。ゴールデンウィーク過ぎ まで調理員さんがお手伝い します。
21 火	やきうどん がんもとたまこんにやくのもの かぼちゃからあげ いちご	○	ぶたにく みそ ちくわ あおのり かつおぶし がんもどき だしけずり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こんにやく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな かぼちゃ いちご	★今月の栄養価★ エネルギー 628kcal たんぱく質 26.3g 脂 肪 21.3g
22 水	やさいたつぷりマーボーどうふどん やさしいとこんにやくのいためもの さつまいものあまに	○	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん しらたき さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん らしいたけ もやし にんにく しょうが キャベツ こまつな ホールコーン	
23 木	むぎごはん みそしる とりのからあげ じゃこのおんやさしい ヨーグルト		ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら しらすりごま	だいこん にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし チンゲンさい	ビタミンやミネラルの補給を 目的として、お米に麦や玄米 を混ぜて炊いています。
24 金	たまねぎカレーライス かみかみおんやさしい きよみオレンジ	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく ごぼう もやし こまつな きよみオレンジ	玉ねぎをじっくり炒めて、 ルーを作ります。甘さとこくが あるカレーの秘訣です！
27 月	スタミナどん みそしる おんやさしい	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら じゃがいも	ながねぎ たまねぎ しいたけ こんにやく さとう キャベツ もやし にんじん	スタミナ丼は、ビタミンB1を 多く含む豚肉と、にんにくを たっぷり使った丼です。
28 火	ちゅうかちまき ピーンスープ げんきおんサラダ	○	やきぶた さくらえび ぶたにく とりがら だいで とりにく チーズ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ピーン あぶら さとう	しいたけ にんじん たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ こまつな チンゲンさい	5月5日、こどもの日の行事 食です。中華ちまきは、竹の 皮に包んで、蒸しあげます。
30 木	うみおどるわふうスパゲティ あおなのオムレツ チキンおんサラダ きよみオレンジ	○	ベーコン えび かいそうミックス たまご チーズ なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも さとう こんにやく	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ あかピーマン にんにく umeぼし こまつな しめじ はくさい ブロッコリー にんじん きよみオレンジ	スパゲティは、和歌山県 の三尾さんが完全無農薬で 栽培してくださった梅を、かく し味に使用します。

牛乳欄○→牛乳

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

