

4月予定献立表

児童数

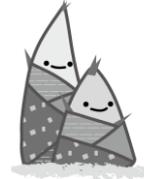
《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりとぼえよう！

令和2年度 4月

給食回数 17 回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

| 日 曜 | こ ン だ て | 牛 乳 | つ か う も の (材 料) | | | コ メ ン ト | ラ ン テ ル ル ーム |
|------|---|-----|--|--|--|---|--------------|
| | | | 体をつくる(あか) | 力や熱となる(き) | 体の調子をとどのえる(みどり) | | |
| 7 火 | せきはん すましじる とりのさいきょうやき ちゅうかおんサラダ | ○ | ささげ だしけずり とりにく みそ やきぶた ひじき ぎゅうにゅう | こめ もちごめ なたねあぶら おふ さとう こんにやく ごまあぶら ごま | はくさい ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こまつな | <p>新学年のスタートです。長かったお休みの後ですが、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。給食もお楽しみに！</p>  <p>9日(木) 春の香りごはん たけのこ・ふきなど春の材料を使った炊き込みご飯です。春の香りを感じてください。</p> <p>16日 たけのこごはん 前日に、2年生が授業でたけのこの皮むきをしました。それを使ってたけのこ飯を作ります。</p>  <p>20日(月) 一年生の給食が始まります。</p>  <p>28日(火) ちゅうかちまき 具がたっぷり入ったもち米のおこわを、竹の皮でくるんで蒸します。竹の皮の香りがとても良い、こどもの日の行事食です。</p> <p>★月平均栄養価★ エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.1g</p> | |
| 8 水 | はるキャベツのスパゲティ おんサラダ こむぎふすまドーナツ | ○ | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう たまご | スパゲッティ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎはいが こむぎこ バター あまなっとう | にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく グリーンアスパラ もやし チンゲンさい | | |
| 9 木 | はるのかおりごはん なまあげのみそしる ほっけのこうみやき おんやさい | ○ | とりにく だしけずり わかめ なまあげ みそ ほっけ やきぶた かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ もちごめ ごまあぶら さとう なたねあぶら | たけのこ ふき にんじん さいいんげん キャベツ ながねぎ こまつなしょうが にんにく はくさい もやし | | |
| 10 金 | にんにくライス コーンスープ ししゃものパンこやき やさしいソテー | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ししゃも レパソソーセージ | こめ なたねあぶら バター こむぎこ マヨネーズ パンこ でんぶん | にんにく にんじん パセリ クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ こまつな | | |
| 13 月 | しよくパン フルーツクリーム ABCスープ いかのガーリックやき やさしいため | ○ | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく とりがら いか あぶらあげ | パン でんぶん さとう アルファベットパスタ なたねあぶら バター しろすりごま | ミックスフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト にんにく トマトジュース パセリ もやし なのはな ホールコーン | | |
| 14 火 | ごはん キャベツのみそしる きりぼしだいこんの あつやきたまご じゃがいものそぼろに | ○ | あぶらあげ みそ だしけずり たまご ひじき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ なたねあぶら さとう じゃがいも でんぶん | キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さいいんげん しょうが | | |
| 15 水 | びやんびやんめん あげぎょうざ オレンジ | ○ | ぶたにく だしけずり メルルーサ とうふ ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう | うどん ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら | もやし チンゲンさい たまねぎ ほしいたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン にんじん きよみオレンジ | | |
| 16 木 | たけのこごはん みだくさんみそしる さわらのゆずふうみやき ひじきのものヨーグルト | ○ | こんぶ あぶらあげ だしけずり ぶたにく みそ さわら ひじき ちくわ ヨーグルト | こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく ごまあぶら なたねあぶら | たけのこ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな ゆず さいいんげん | | |
| 17 金 | マーボーどうぶどん さんしょくに みしょうかん | ○ | とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さとう なたねあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも バター | ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ たらにんにく しょうが ホールコーン みしょうかん | | |
| 20 月 | くろざとうパン はるやさしいのスープに ハンバーグトマトソースかけ いちご | ○ | ベーコン だしけずり ぶたにく スキムミルク ひじき おから ぎゅうにゅう | パン じゃがいも なたねあぶら パンこ | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく なのはな いちご | | |
| 21 火 | たまねぎカレーライス あつさりやさしい | ○ | ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら | たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンさい | | |
| 22 水 | いためやさそば とりのからあげ しんじゃがバターやき | ○ | ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん なたねあぶら じゃがいも バター | たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく | | |
| 23 木 | にくみそライス やさしいオイスターいため ミニトマト | ○ | ぶたにく みそ とりがら さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さとう なたねあぶら でんぶん ごまあぶら こんにやく | パセリ ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな れんこん ミニトマト | | |
| 24 金 | じゃこいりガーリックチャーハン こうみスープ まぐろとだいずのこはくに | ○ | ちりめんじゃこ ぶたにく とりがら めかじき だいず ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ なたねあぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう | ながねぎ にんにく パセリ はくさい もやし たけのこ にんじん こまつなしょうが さいいんげん | | |
| 27 月 | フレンチトースト トマトシチュー ツナとやさしいソテー | ○ | たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら なまクリーム ツナ | パン さとう バター じゃがいも なたねあぶら こむぎこ ごまあぶら | たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ こまつな | | |
| 28 火 | ちゅうかちまき ビーフンスープ きんときまめのあまに | ○ | だしけずり やきぶた ほたてかいベーコン とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう | もちごめ ごまあぶら ビーフン さとう | たけのこ ほしいたけ にんじん もやし たまねぎ ながねぎ こまつな | | |
| 30 木 | ごはん てづくりふりかけ みそしる さばのねぎソース だいこんとあぶらあげのもの ヨーグルト | ○ | ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし わかめ みそ だしけずり さば ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト | こめ なたねあぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま しろすりごま ごまあぶら | にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん さいいんげん | | |

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。