

# 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)   | 体の調子をとのえる(みどり)   |   |              |
| 7 火  | せきはん すましじる<br>とりのさいきょうやき<br>ちゅうかおんサラダ                   | ○   | ささげ だしけずり とりにく みそ<br>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<br>おふ さとう こんにやく<br>ごまあぶら ごま                | はくさい ながねぎ<br>ほうれんそう キャベツ<br>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)<br/><b>春の香りごはん</b><br/>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<br/><b>たけのこごはん</b><br/>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)<br/><b>一年生の給食が始まります。</b></p>  <p>28日(火)<br/><b>ちゅうかちまき</b><br/>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★<br/>エネルギー 623Kcal<br/>たんぱく質 25.4g<br/>脂質 21.1g</p> |              |
| 8 水  | はるキャベツのスパゲティ<br>おんサラダ<br>こむぎふすまドーナツ                     | ○   | ベーコン とりにく<br>ぎゅうにゅう たまご                                      | スパゲティ なたねあぶら<br>ごまあぶら さとう ごま<br>こむぎはいが こむぎこ<br>バター あまなっとう | にんじん たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム にんにく<br>グリーンアスパラ もやし<br>チンゲンさい                             |   |              |
| 9 木  | はるのかおりごはん<br>なまあげのみそしる<br>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<br>なまあげ みそ ほっけ やきぶた<br>かつおぶし ぎゅうにゅう           | こめ もちごめ ごまあぶら<br>さとう なたねあぶら                               | たけのこ ふき にんじん<br>さいいんげん キャベツ<br>ながねぎ こまつなしょうが<br>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<br>ししゃものパンこやき<br>やさしいソテー                 | ○   | ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら<br>なまクリーム ししゃも<br>レパソソーセージ                  | こめ なたねあぶら バター<br>こむぎこ マヨネーズ パンこ<br>でんぶん                   | にんにく にんじん パセリ<br>クリームコーン たまねぎ<br>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<br>ABCスープ<br>いかのガーリックやき<br>やさしいため        | ○   | ぎゅうにゅう スキムミルク<br>なまクリーム ぶたにく とりがら<br>いか あぶらあげ                | パン でんぶん さとう<br>アルファベットパスタ<br>なたねあぶら バター<br>しろすりごま         | ミックスフルーツ キャベツ<br>たまねぎ にんじん こまつな<br>セロリ ホールトマト にんにく<br>トマトジュース パセリ もやし<br>なのはな ホールコーン |   |              |
| 14 火 | ごはん キャベツのみそしる<br>きりぼしだいこんの<br>あつやきたまご<br>じゃがいものそぼろに     | ○   | あぶらあげ みそ だしけずり<br>たまご ひじき とりにく<br>ぶたにく ぎゅうにゅう                | こめ なたねあぶら さとう<br>じゃがいも でんぶん                               | キャベツ えのきたけ<br>こまつな ながねぎ たまねぎ<br>きりぼしだいこん にんじん<br>さいいんげん しょうが                         |   |              |
| 15 水 | びやんびやんめん<br>あげぎょうざ オレンジ                                 | ○   | ぶたにく だしけずり メルルーサ<br>とうふ ひじき スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                 | うどん ごまあぶら でんぶん<br>ぎょうざのかわ さとう<br>こむぎこ あぶら                 | もやし チンゲンさい たまねぎ<br>ほしいたけ たけのこ<br>ながねぎ しょうが にんにく<br>ホールコーン にんじん<br>きよみオレンジ            |   |              |
| 16 木 | たけのこごはん<br>みだくさんみそしる<br>さわらのゆずふうみやき<br>ひじきのものヨーグルト      | ○   | こんぶ あぶらあげ だしけずり<br>ぶたにく みそ さわら ひじき<br>ちくわ ヨーグルト              | こめ こめつぶむぎ さとう<br>こんにやく ごまあぶら<br>なたねあぶら                    | たけのこ にんじん ごぼう<br>だいこん ながねぎ こまつな<br>ゆず さいいんげん   |   |              |
| 17 金 | マーボーどうぶどん<br>さんしょくに みしょうかん                              | ○   | とうふ ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう  | こめ こめつぶむぎ さとう<br>なたねあぶら でんぶん<br>ごまあぶら じゃがいも<br>バター        | ながねぎ たけのこ にんじん<br>ほしいたけ たらにんにく<br>しょうが ホールコーン<br>みしょうかん                              |   |              |
| 20 月 | くろざとうパン<br>はるやさしいのスープに<br>ハンバーグトマトソースかけ<br>いちご          | ○   | ベーコン だしけずり ぶたにく<br>スキムミルク ひじき おから<br>ぎゅうにゅう                  | パン じゃがいも<br>なたねあぶら パンこ                                    | たまねぎ にんじん キャベツ<br>マッシュルーム セロリ<br>にんにく なのはな いちご                                       |   |              |
| 21 火 | たまねぎカレーライス<br>あつさりやさしい                                  | ○   | ぶたにく とりがら<br>ぎゅうにゅう  | こめ こめつぶむぎ<br>なたねあぶら じゃがいも<br>こむぎこ バター ごまあぶら               | たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく しょうが もやし<br>キャベツ チンゲンさい  |   |              |
| 22 水 | いためやきそば<br>とりのからあげ<br>しんじゃがバターやき                        | ○   | ぶたにく とりにく たまご<br>ぎゅうにゅう                                      | むしちゅうかめん ごまあぶら<br>でんぶん なたねあぶら<br>じゃがいも バター                | たまねぎ にんじん もやし<br>キャベツ たら たけのこ<br>しょうが にんにく   |   |              |
| 23 木 | にくみそライス<br>やさしいオイスターいため<br>ミニトマト                        | ○   | ぶたにく みそ とりがら<br>さつまあげ ぎゅうにゅう                                 | こめ こめつぶむぎ さとう<br>なたねあぶら でんぶん<br>ごまあぶら こんにやく               | パセリ ほしいたけ たけのこ<br>たまねぎ ながねぎ にんじん<br>しょうが キャベツ こまつな<br>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<br>こうみスープ<br>まぐろとだいずのこはくに               | ○   | ちりめんじゃこ ぶたにく<br>とりがら めかじき だいず<br>ぎゅうにゅう                      | こめ こめつぶむぎ<br>なたねあぶら ごまあぶら<br>でんぶん こむぎこ さとう                | ながねぎ にんにく パセリ<br>はくさい もやし たけのこ<br>にんじん こまつなしょうが<br>さいいんげん                            |   |              |
| 27 月 | フレンチトースト<br>トマトシチュー<br>ツナとやさしいソテー                       | ○   | たまご ぎゅうにゅう とりにく<br>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<br>なたねあぶら こむぎこ<br>ごまあぶら                  | たまねぎ マッシュルーム<br>にんじん セロリ にんにく<br>ホールトマト キャベツ<br>こまつな                                 |   |              |
| 28 火 | ちゅうかちまき<br>ビーフンスープ<br>きんときまめのあまに                        | ○   | だしけずり やきぶた<br>ほたてかいベーコン<br>とりがら きんときまめ<br>ぎゅうにゅう             | もちごめ ごまあぶら<br>ビーフン さとう                                    | たけのこ ほしいたけ<br>にんじん もやし たまねぎ<br>ながねぎ こまつな   |   |              |
| 30 木 | ごはん てづくりふりかけ<br>みそしる さばのねぎソース<br>だいこんとあぶらあげのもの<br>ヨーグルト | ○   | ちりめんじゃこ あおのり<br>かつおぶし わかめ みそ<br>だしけずり さば ぶたにく<br>あぶらあげ ヨーグルト | こめ なたねあぶら さとう<br>じゃがいも でんぶん ごま<br>しろすりごま ごまあぶら            | にんじん たまねぎ ながねぎ<br>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。