

# 4月 予定献立表

2020年

給食回数 16回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
8(水)	○	スタミナ丼 味噌汁 いちご	豚肉 けずり節 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 米粒麦 こんにゃく 油 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 いちご	ご入学・ご進級、おめでとうございます。 春の陽ざしが暖かく感じる季節になりました。新たな年号も発表され、新年度がスタートしました。 中学生は心身の発達の著しい時期です。安全でおいしい給食を提供するとともに、食育については学校と更に連携していきたいと考えています。
9(木)	ヨ	肉味噌そば(麺 肉味噌) 野菜炒め ぶんたん	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 牛乳	ごま油 砂糖 油 でん粉 蒸し中華麺	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ ビーマン きくらげ にんにく ぶんたん	 <p>9日(木) <u>ぶんたん</u> グレープフルーツや夏みかんの仲間、高知県が生産量第1位です。土佐の名産品を味わいます。</p> <p>14日(火) <u>手作りいちごジャム</u> 生のいちごのヘタを取り、煮詰めていきます。いちごの自然な甘さを生かした手作りジャムです。</p>  <p>17日(金) <u>たけのご飯</u> 生のたけのこを使います。掘りたてのたけのこを納品してもらい、下処理から調理場で行います。前日に米ぬかと唐辛子で茹でてアク抜きをし、当日皮をむいて調理します。</p> 
10(金)	○	ドライカレーライス ボイル野菜 中華ドレッシング フルーツミックス	豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 春雨 ドレッシング	玉ねぎ にんじん ビーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ もやし 小松菜 ミックスフルーツ	
13(月)	○	鮭入りグリーンピースご飯 かき玉汁 豚肉の梅風味焼き ふきの煮付け	昆布 鮭 卵 豆腐 けずり節 豚肉 油揚げ 牛乳	米 でん粉 砂糖 油	グリーンピース 生姜 長ねぎ にんじん 小松菜 梅干し ふき 大根	
14(火)	○	食パン 手作りいちごジャム コーンスープ 鶏肉のオニオンマスタードがけ 野菜ソテー	卵 ベーコン けずり節 昆布 鶏肉 レバーソーセージ 牛乳	パン 砂糖 でん粉 油	いちご レモン クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 パセリ キャベツ 小松菜 にんにく	
15(水)	○	冷やしきつねうどん(うどん つけ汁) ちくわの磯辺揚げ 白いんげん豆とパイン甘煮	油揚げ かまぼこ けずり節 ちくわ あおのり 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜 パインアップル	
16(木)	○	マーボー豆腐丼 わかめと大根のスープ ナムル	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 鶏肉 卵 昆布 けずり節 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 大根 小松菜 大豆もやし 切り干し大根	
17(金)	麦	たけのご飯 味噌汁 松風焼き 煮浸し	油揚げ けずり節 昆布 生揚げ わかめ 味噌 鶏肉 豆腐 ひじき 湯葉 ヨーグルト	米 砂糖 米ぬか ごま 油	たけのこ 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ	
20(月)	○	ウインナーピラフ スアンラータン 鶏のから揚げ 清見オレンジ	レバーソーセージ 鶏肉 卵 鶏ガラ 牛乳	米 ごま油 油 でん粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん きくらげ もやし 小松菜 生姜 オレンジ	
21(火)	○	スパゲッティホワイトソース 青のりポテト 美生柑	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム あおのり	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター じゃが芋 なたねサラダ油	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム ホールコーン 美生柑	
22(水)	○	ご飯 おからふりかけ 味噌汁 厚焼き卵 がんと野菜の煮物	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 油揚げ 打ち豆 味噌 昆布 卵 鶏肉 がんもどき	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく	大根 切り干し大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	
23(木)	○	ご飯 ビーフン入りスープ 白身魚のチリソースがけ 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉 けずり節 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	米 ビーフン ごま油 でん粉 油 砂糖	もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ	
24(金)	○	柏折パン ハンバーグトマトソース 春野菜のスープ アスパラとコーンのソテー	豚肉 ベーコン レバーソーセージ けずり節 昆布 牛乳	パン パン粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム 菜の花 小松菜 グリーンアスパラ ホールコーン キャベツ	
27(月)	○	ご飯 実だくさん汁 鯖のから揚げねぎソース 新じゃがそぼろ煮	豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 鯖 牛乳	米 ごま油 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	
28(火)	○	若竹うどん 生揚げのそぼろ煮 よもぎのパンケーキ	鶏肉 わかめ かまぼこ けずり節 昆布 生揚げ 牛乳 スキムミルク 卵	うどん 米ぬか 砂糖 ごま油 油 でん粉 小麦粉 バター 甘納豆	たけのこ しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし いら にんじん 生姜 よもぎ	
30(木)	○	タコライス (タコミート ボイルキャベツ) スライスチーズ 卵スープ マーミナーチャンプルー	豚肉 チーズ 卵 わかめ けずり節 昆布 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 大豆もやし 小松菜 いら もやし 生姜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

\* 都合により材料が変更になることがあります。\* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 845kcal たんぱく質 37.4g 脂質 26.5g