



4月予定献立表



《今月のめあて》

じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう

令和2年度 4月

給食回数 17 回(1年生8回)

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ 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	せきはん すましじる とりのからあげ おんやさい	○	ささげ わかめ だしけずり こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごま おふ でんぶん あぶら こんにやく	ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな	<p>ご入学・ご進学 おめでとうござ います</p>  <p>給食室では、今年度も安全でおいしい給食を作りますので、楽しみにしててくださいね。</p> <p>20日から1年生の給食が始まります。最初の1週間は配りやすい献立にしました。</p> <p>好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。</p> <p>9日 わかたけうどん 14日 はるのかおりごはん 給食室で生の竹の子を、ぬかと鷹の爪で湯がいてあく抜きをしてから使います。 この時期にしか味わえない春の味です。</p>  <p>【今月の平均栄養価】 エネルギー653.8kcal たんぱく質26.9g 脂質22.3g</p>
8 水	チリライス ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン だいた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとうドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース パセリ だいこん こまつな もやし いちご	
9 木	わかたけうどん なまあげのドリからに まっちゃんケーキ	○	とりにく わかめ かまぼこ だしけずり なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	うどん こめぬか あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ パター あまなつとう	たけのことうがらし にんじん ながねぎ もやし しめじ こまつな キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが	
10 金	スタミナどん はるさめのスープ あおのりポテト	○	ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ あおのり 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 ごまあぶら はるさめ じゃがいも	ながねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな	
13 月	セルフサンド(パン ソースやきそば) はるやさいのスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにく あおのり レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン むしちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく セロリ さやいんげん パセリ	
14 火	はるのかおりごはん すましじる さわらのしおこうじやき キャベツのおかかいため いちご	○	とりにく とうふ だしけずり こんぶ さわら ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こめぬか ごまあぶら さとう あぶら	たけのことうがらし にんじん さやいんげん えのきたけ ながねぎ キャベツ こまつな ホールコーン いちご	
15 水	スパゲティミートソース ベジタブルソース スコーン	○	ぶたにく だいた スキムミルク レバーソーセージ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな もやし	
16 木	ごはん みそしる やきコロッケ ちゅうのうソース ひじきに	○	あぶらあげ みそ だしけずり ぶたにく しろいんげんまめ ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	きりほしだいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース	
17 金	おやこどん ごもくきんびら だいたいぬめずつけ きよみオレンジ	○	とりにく たまご だしけずり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいたいぬめず オレンジ	
20 月	くらねじりパン やさいスープ めかじきのフライ ちゅうのうソース とりにくとれんこんのいためもの	○	めかじき ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん キャベツ セロリ にんにく れんこん	
21 火	きなこあげパン ベジタブルスープ てりやきチキン アスパラのソテー	○	きなこ レバーソーセージ とりがら とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう シェルマカロニ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく しょうが グリーンアスパラ レモン	
22 水	チキンカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング きよみオレンジ	○	とりにく とりがら だいた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが りんご もやし キャベツ こまつな オレンジ	
23 木	そぼろどん はるさめのスープ しろいんげんまめりんごあま	○	とうふ ぶたにく だしけずり こんぶ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ あかピーマン しょうが はくさい ながねぎ にんじん こまつな りんご	
24 金	ごはん やきにくみそしる ごぼうのおんやさい いちご	○	ぶたにく なまあげ みそ だしけずり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま しろすりごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが こまつな ながねぎ ホールコーン ごぼう にんじん もやし さやいんげん いちご	
27 月	にくもりうどん かにやさい ささみのいそべてんぶら フルーツミックス	○	ぶたにく だしけずり とりにく あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし ながねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん ミックスフルーツ	
28 火	むぎごはん まめじゃこ みそしる さけのしおやき いりどり	○	だいた かえりにほし とうふ みそ だしけずり こんぶ さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	こまつな ながねぎ かんぴょう ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース ほししいたけ	
30 木	みそカツどん ポイルキャベツ すましじる がんもとやさいのにももの	○	みそ とうふ だしけずり こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま こんにやく	キャベツ にんじん きりほしだいこん えのきたけ こまつな だいこん さやいんげん	

献立は都合により変更される事もあります。

『果物について』

子どもたちには、旬の果物・味を知ってほしいと考え、季節のお知らせもかねて、旬よりも少し早めの時期に給食では出しています。

例年果物の食べ具合をみると、特に柑橘類の残菜が多いです。「むいたことない」「どういふうに食べるの?」と食べるのに苦戦してしまい、残してしまう子どもが多いようです。1学期調理員と栄養士で教室に行き、柑橘の模型を使い、食べ方について話をしに行く予定です。ご家庭でも、食べ方の練習をしていただくと良いかなと思います。果物は、体に必要な食材の一つですので、今後も旬の果物を積極的に提供していきます。

