



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 だいたいこんうめずつけ 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 だいたいこん うめず オレンジ | |
| 20 月 | くろねじりパン 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 | にくもうどん かてやさい 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 かえりにぼし 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。

