



# 4月予定献立表



2021年度

今月のめあて **じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう**

給食回数 17回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
7	水	そぼろどん わかたけじる じゃこいりいとこんソテー	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とうふ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん おふ こんにやく	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ さやいんげん	 <p><b>入学・進級</b> おめでとうございます 健康な体は食べ物からできています。元気に過ごせませう、また給食が学校生活の楽しみのひとつとなりますよう、安全でおいしい給食の提供を、調理員・栄養士一同努めてまいります。</p> <p><b>14日(水)たけのこご飯</b> 生のたけのこを取り寄せ、米ぬかと鷹の爪で茹でてあく抜きをしてから、炊き上げます。この時期限定の春の香りと味わってください。</p>  <p><b>16日(金)まめとん汁</b> 実だくさんの豚汁に、さらに大豆を加えた、栄養たっぷりの汁ものです。</p> <p><b>★初めての給食★</b></p>  <p>20日から1年生の給食が始まります。 カレーも調理場で手づくりします。たっぷりの玉ねぎを焦がさないようにじっくりと油で炒めて、粉とカレー粉でルーを作ります。辛味を抑えて作ります。</p> <p>給食では、豊富な食体験の機会となるよう、さまざまな食材を使った料理の提供を心がけています。初めて食べる料理もたくさん登場すると思いますが、敬遠せず、まずは一口食べて、6年間で多くの食体験をして欲しいと思います。</p> <p><b>26日(月)なつみ</b> 「カラマンダリン」と「ボンカン」との交配実生を育成された品種のみかんです。「夏に食べられるみかん」ということで「なつみ」とされたそうです。主な産地は愛媛県・和歌山県・山口県です。</p> <p><b>28日中華まき</b> こどもの日のお祝いに、調理場で中華まきを作ります。竹の皮で、おこわを三角形に包んで蒸します。独特の竹の香りがする一品です。</p>
8	木	マーボーどうふどん だいこんのナムル いちご	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ ギューにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな ホールコーン もやし いちご	
9	金	キャロットライス ハンバーグトマトソースかけ ビーフンスープ	○	ぶたにく だいず ベーコン レバーソーセージ とりがら ギューにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう ビーフン	にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ こまつな	
12	月	かてうどん (うどん つけじる かて) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
13	火	チャーハン えびとやさいのスープ なまあげとぶたにくのみそいため	○	とりにく ベーコン えび かつおぶし こんぶ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま おしむぎ	にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな にんにく キャベツ にら しょうが	
14	水	たけのこごはん すましじる さけのおやき こうやどうふのもの	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう あぶら でんぶん	たけのこ こまつな かんぴょう にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	
15	木	コッペパン てづくりいちごジャム ミネストローネスープ ハーブチキン さんしょくに	○	レバーソーセージ とりがら とりにく ギューにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも パター	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトジュース しょうが パセリ ホールコーン	
16	金	むぎごはん まめとんじる さばのたつたあげ ひじきのあまからいため	○	ぶたにく だいず なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき とりにく ギューにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ さやいんげん	
19	月	スパゲッティミートソース キャベツとじゃこソテー	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン グリーンアスパラ	
20	火	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
21	水	やきにくどん やさいソテー ミニトマト	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	たけのこ ながねぎ にら たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン にんじん こまつな ミントマト	
22	木	ピザサンド キャベツとウィンナーのスープ こふきいも	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ホールコーン セロリ にんにく パセリ	
23	金	ピラフ レバーソーセージのポトフ オムレツ	○	ハム レバーソーセージ とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ セロリ	
26	月	おやこどん きりぼしだいこんのごまずいため なつみ	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん もやし なつみ	
27	火	むぎごはん てっかみそ けんちんじる とりのこうみソースかけ	○	だいず みそ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ギューにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう だいこん	
28	水	ちゅうかちまき ワンタンスープ がんもとこんにやくのもの	○	かつおぶし ぶたにく とりにく こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ こんにやく さとう	ほししいたけ にんじん しょうが たけのこ もやし キャベツ ながねぎ	
30	金	ごまごはん かきたまじる ししゃもやき にくじゃが	○	たまご もずく とうふ かつおぶし こんぶ ししゃも ぶたにく ギューにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	

牛乳らんー ○…牛乳

都合により材料を変更することがあります。

月平均栄養価 エネルギー 642kcal

たんぱく質 27.6g 脂質 21.7g