



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と覚えよう

令和3年度 4月 給食回数 17 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			ワンポイント
			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	水	○	あおだいず しらす わかめ とうふ かつおぶし とりにく ひじき みそ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 むらさきまい パンこごま さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	もやし こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん	令和3年度の給食がスタート します。給食室一丸となっ て、おいしく、安心・安全な給 食づくりに努めます！
8	木	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ハム	パン さとう バター じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん しょうが ホールコーン キャベツ こまつな	新じゃが芋は、春に収穫され たとれたてのじゃが芋のこと です。みずみずしく、甘味が あります。
9	金	○	ぶたにく レバーソーセージ しろいんげんまめ ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ ホールコーン キャベツ グリーンアスパラ にんにく きよみオレンジ	4～5月にとれる春ごぼうは みずみずしく、肉質がやらか いのが特徴です。
12	月	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ねりごま さとう こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく あまなつみかん	市内産の小麦を使った地粉 うどんです。太くて、コシと歯 応えがあり、小麦の香りがし ます。
13	火	○	とりにく かつおぶし もずく さわら みそ おから ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら さとう おふ こんにやく	たけのこ ふきにんじん さやいんげん こまつな ながねぎ	サワラは、出世魚と言って、 大きくなるごとに、サゴシー サコチーサワラなど、名前が 変わる魚です。
14	水	○	きなこ ぶたにく かつおぶし とりがら たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ワントンのかわ ごまあぶら	にんじん ながねぎ ほうさい もやし にんにく しょうが かきな キャベツ たけのこ あかピーマン	今も昔も人気メニューの揚げ パン。高温でさっと揚げるの が油っぽくならない秘訣で す。
15	木	ヨ	こんぶ こうやどうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぶん	かんぴょうにんじん ほしいたけ ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな ながねぎ しょうが いちご	開校記念日です。 ちらし寿司の献立でお祝いし ましょう。
16	金	○	あぶらあげ かつおぶし いわりのみそしる めかじき チーズ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	たけのこ キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ さやいんげん にんじん しょうが	旬の生たけのこを使います。 食感と香りがおいしい、季節 を感じる炊き込みご飯です。
19	月	○	とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ ちくわ みそ ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	うどん あぶら さとう バター こむぎこ	にんじん ほしいたけ ほうさい ながねぎ こまつな だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ	新玉ねぎを使ったパンケー キは、今しか味わえないメ ニュー。玉ねぎの甘さとベー コンの塩味がよく合います。
20	火	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム いちご	1年生の給食が始まります
21	水	○	とりにく ぶたにく とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン さやいんげん セロリ にんにく こまつな	肉ボールは一個ずつ手で丸 めながら、スープに入れてい きます。肉ボールのうまみで 野菜もおいしくなります。
22	木	ヨ	わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンさい にんじん	ビタミンやミネラルが無理なく 摂れるように、お米には麦 や玄米などを混ぜて炊いて います。
23	金	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく ごぼう もやし こまつな きよみオレンジ	玉ねぎをじっくり炒めて、ル ウを作ります。境南小の人 気メニューです。1年生にも 気に入ってもらえるかな。
26	月	○	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし あげボール とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん しらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら しょうが だいこん こまつな	☆今月の栄養価☆ エネルギー 633kcal たんぱく質 26.2g 脂 肪 21.6g
27	火	○	ベーコン チーズ ぶたにく とうにゅう とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ ピーマン クリームコーン ホールコーン セロリ にんじん キャベツ	
28	水	○	やきぶた とうふ かつおぶし とりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら はるまき あぶら さとう でんぶん	ほしいたけ にんじん たけのこ しょうが ながねぎ チンゲンさい たまねぎ ピーマン	5月5日、こどもの日の行事 食です。中華ちまきは、竹の 皮に包んで、蒸し上げます。
30	金	○	とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ねぎ たけのこ にんじん にら ほしいたけ もやし にんにく しょうが キャベツ レモン りんごジュース レーズン	煮物にすることが多いひじき ですが、ハムやレモン汁を入 れてマリネにするとさっぱり とおいしく食べられます。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。