



# 4月予定献立表



児童数

《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！

令和3年度 4月 給食回数 17回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つかうもの(材料)			コ メ ン ト	ラ ン チ ル ー ム
			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	せきはん すましじる とりのさいきょうやき ちゅうかおんサラダ	○	ささげ かつおぶし とりにく みそ やきふた ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら おふ さとう こんにやく ごま	はくさい ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こまつな	<p><b>ご入学・ご進級 おめでとう ございます！</b></p> <p>新学期のスタート です。生活のリズ ムを調え、早く学 校生活に慣れま しょう。</p>  <p>★月平均栄養価★ エネルギー 627kcal タンパク質 25.5g 脂質 21.0g</p> <p>15日(木) たけのこごはん 旬の生たけのこを 使います。</p>  <p>20日(火) 1年生の給食が 始まります。</p>  <p>28日(水) 中庭らまき 5日のこどもの日にち なので、給食室手作り の中華らまきです。 竹の皮でおこわを包ん で蒸しあげます。</p>  <p>給食用食材について 給食では栄養価を高 めるため、スキムミ ルク、チーズ、こま、大豆 などを献立に混ぜて使 用することがあります が、献立名には表記さ れない場合があります。 使用食材を詳しく知り たい場合は、詳細献立 をお配りしますので、ご 希望の方は申し出くだ さい。</p> <p>栄養士 諏訪・佐山 ☎0422-22-4880</p> 	
8 木	はるキャベツのスパゲティ あおだいずのおんサラダ こむぎふすまドーナツ	○	ベーコン とりにく あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎはいが こむぎこ パター あまなつとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンアスパラ にんにく こまつな		
9 金	だいずごはん てづくりふりかけ さけのさざれやき なまあげのもの	○	だいず ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま マヨネーズ パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ほししいたけ		
12 月	しょくパン フルーツクリーム ABCスープ いかのガーリックやき	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく とりがら いか	パン でんぶん さとう パスタアルファベット あぶら パター	ミックスフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールマト トマトジュース にんにく パセリ		
13 火	ごはん きりぼしのみそしる あつやきたまご じゃがいものそばろに	○	みそ かつおぶし たまご とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが		
14 水	ゆでうどんカレーあんかけ ジャンボぎょうざ オレンジ	○	ぶたにく とりがら かつおぶし こんぶ たまご ひじき ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にら にんにく しょうが きよみオレンジ		
15 木	たけのこごはん まめとんじる さわらのゆずふうみやき ひじきのにもの ヨーグルト	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく だいず とうふ みそ さわら ひじき ちくわ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう こめぬか こんにやく あぶら	たけのこ にんじん とうがらし だいこん ながねぎ こまつな ゆず さやいんげん		
16 金	マーボー豆腐どん さんしょくに	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが ホールコーン		
19 月	チキンライス コーンスープ ししゃものフライ	○	とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ししゃも	こめ あぶら パター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん クリームコーン セロリ キャベツ		
20 火	くろぎとうパン はるやさいのスープに ハンバーグトマトソースかけ いちご	○	ベーコン かつおぶし ぶたにく ひじき おから ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく なのはな いちご		
21 水	たまねぎカレーライス あつさりやさい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンさい		
22 木	いためやきそば とりのからあげ しんじゃがバターやき	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ きくらげ しょうが にんにく		
23 金	にくみそライス やさいのオイスターいため	○	ぶたにく みそ とりがら さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな れんこん		
26 月	フレンチトースト トマトシチュ ツナとやさいのソテー	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら なまクリーム ツナ	パン さとう パター じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト キャベツ こまつな		
27 火	じゃこいりガーリックチャーハン こうみスープ まぐろとだいずのこはくに	○	ちりめんじゃこ ぶたにく とりがら めかじき だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ながねぎ にんにく パセリ はくさい もやし たけのこ にんじん こまつな しょうが さやいんげん		
28 水	ちゅうかちまき ビーフスープ きんときまめのあまに	○	かつおぶし やきふた ぼたてかい ベーコン とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ビーフ さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん もやし たまねぎ ながねぎ こまつな		
30 金	はるのかおりごはん なまあげのみそしる さばのおろしソース おんやさい ヨーグルト	○	とりにく かつおぶし わかめ なまあげ みそ さば やきふた ヨーグルト	こめ もちごめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	たけのこ ふき にんじん さやいんげん キャベツ ながねぎ こまつな しょうが だいこん はくさい もやし		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

武蔵野市給食・食育振興財団では、子どもたちに人気の給食レシピを、**武蔵野市公式ウェブページ「武蔵野市のキッチン」**に掲載しています。

ご家庭でも給食の味をお楽しみください♪  
給食レシピ以外にも、離乳食講座レシピ、市内産新鮮野菜の直売所紹介など、  
武蔵野市が行っている「安心」「安全」な食の実践を広く伝えていきます。  
食に関するイベント情報なども紹介しています。

URL <http://cookpad.com/kitchen/15224997/>



「武蔵野市のキッチン」のQRコードです。

「しょくれほ」を  
お願いします！！



当財団公式フェイスブックページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食など  
さまざまな情報を発信しています。こちらも併せて、ぜひご覧ください♪

URL <https://www.facebook.com/musashinoshikyusyoku/>

財団のフェイスブックページのQRコードです。



「いいね！」を  
お願いします！！

