

4月 予定献立表

2021年

給食回数 16回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他	
8(木)	○	スパゲッティミートソース コーン入り野菜ソテー	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト 小松菜 キャベツ ホールコーン	<p>ご入学、ご進級 おめでとうございます。 春の暖かな日差しの中、 新年度がスタートしました。 一年間、楽しい学校生活を送るために、 運動、休養、栄養のバランスを考え規則正しい生活を心がけましょう。</p> 	
9(金)	○	スタミナ丼 けんちん汁 おかかキャベツ	豚肉 かつお節 昆布 豆腐 牛乳	米 米粒麦 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま	たけのこ 玉ねぎ には 生姜 にんにく 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ		
12(月)	○	ご飯 実だくさん味噌汁 ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが	打ち豆 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 豚肉 牛乳	米 ごま油 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	切り干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース		
13(火)	○	ピザサンド ポトフ キャベツの辛子ソテー デコボン	ベーコン チーズ 鶏肉 鶏ガラ ハム 牛乳	パン じゃが芋 油	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにく レモン デコボン		
14(水)	○	若竹うどん 抹茶きな粉パンケーキ 揚げポールカレー煮	鶏肉 わかめ かまぼこ かつお節 昆布 きな粉 牛乳 豆乳 卵 揚げポール	うどん 米ぬか 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	たけのこ とうがらし しめじ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん グリンピース 生姜		
15(木)	○	ひじきご飯 味噌汁 鯖のごま焼き 豚肉と切り干し大根の炒め物	ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 かつお節 昆布 鯖 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	にんじん 生姜 玉ねぎ 小松菜 切り干し大根 には にんにく		<p>14日(水) 若竹うどん</p> <p>生のたけのこを前日に 米ぬかと唐辛子で湯がき ます。当日の朝、皮をむき 調理します。</p> 
16(金)	○	タコライス (ご飯・タコミート・ ポイルキャベツ・スライスチーズ) 春雨スープ	豚肉 大豆 チーズ 豆腐 えび 昆布 かつお節 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ		
19(月)	○	生わかめご飯 豚汁 厚焼き卵 清見オレンジ	わかめ 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 オレンジ		
20(火)	○	食パン 手作りいちごジャム 春野菜のスープ煮 タンドリーチキン	レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油	いちご レモン ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく 生姜		
21(水)	○	塩つけめん(麺・つけ汁) 煮卵豚チャーシュー もやしとコーンの炒め物	かまぼこ ほたて 昆布 かつお節 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ ホールコーン たけのこ 干しいたけ にんじん 長ねぎ もやし 小松菜		
22(木)	○	鮭入りグリンピースご飯 清汁 いか磯辺揚げ ふき入り煮付け	昆布 鮭 豆腐 わかめ かつお節 いか あおのり 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	グリンピース 大根 長ねぎ 小松菜 ふき にんじん		
23(金)	○	カレーライス きゃべつと福神漬のソテー じゃこ入り糸こんにゃくソテー	豚肉 レバーソーセージ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 福神漬 小松菜 さやいんげん		
26(月)	○	ご飯 味噌汁 メルルーサの甘酢あんかけ 野菜炒め	わかめ 豆腐 味噌 昆布 かつお節 メルルーサ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	小松菜 長ねぎ 切り干し大根 キャベツ にんじん にんにく 生姜		
27(火)	○	ダイスチーズパン 豚肉の煮込みロベール風 じゃが芋のソテー デコボン	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	パン 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース たけのこ にんじん 小松菜 生姜 デコボン		
28(水)	○	中華ちまき ワナンタンスープ がんもと玉こんにゃく	豚肉 ほたて貝 昆布 かつお節 鶏肉 がんもどき 牛乳	もち米 米 ごま油 ワナンタンの皮 油 こんにやく 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ 生姜		
30(金)	○	マーボー豆腐丼 スアンラータン 切り干し大根煮	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 卵 かつお節 昆布 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 ラー油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 切り干し大根		

牛乳らん ○…牛乳

*都合により材料が変更になることがあります。*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 834kcal たんぱく質 36.4g 脂質 27.1g



毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！



グリンピースは、さやえんどうの一種で、
実の部分を食べる食材です。カロテンやビタ
ミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍
食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季
節にとったばかりのグリン
ピースは一番おいしいので
豆ごはんやスープなど、い
ろいろな料理で食べてみま
しょう。

