



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3年度 4月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	
			体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)		
7	水	せきはん きりほしだいこんのすましじるとりのからあげ おんやさい	○	ささげ とうふ かつおぶし 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 あぶら でんぶん こんにやく	きりほしだいこん ながねぎ こまつな えのきたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん	<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っていきます。</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。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 春の香りご飯 ☆14日 若竹汁 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>☆28日 中華ちまき こどもの日のお祝いに、中華ちまきを作ります。竹の皮に、おこわを包んで蒸します。</p>
8	木	スタミナどん ぐたくさんみそしる あおのりピーンズ	○	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし だいたいず 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 じゃがいも でんぶん	ながねぎ たまねぎ はくさい ほしいたけ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	
9	金	☆はるのかおりごはん すましじる さわらのしおこじやき キャベツのおかかいためいちご	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さわら 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 こまつな ながねぎ キャベツ ホールコーン いちご	
12	月	ガーリックライス マカロニスープ ししゃものパンこやき はるキャベツのソテー	○	とりにく とうがらし ししゃも ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら シェルマカロニ マヨネーズ パンこ	にんじん にんにく パセリ たまねぎ キャベツ こまつな セロリ もやし	
13	火	みそほっとつけめん なまあげピリカラに ミントマト	○	ぶたにく みそ ぶたがら とうがらし かつおぶし こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	もやし キャベツ たけのこ にんじん じゃがいも ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが えのきたけ こまつな ミントマト	
14	水	そぼろどん ☆わかたけじる じゃがいものきんぴら	○	とうふ ぶたにく だいたいず かつおぶし こんぶ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん こめぬか じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しょうが ほしいたけ グリンピース たけのこ とうがらし ながねぎ にんじん ごぼう	
15	木	ごはん みそしる やきコロッケソース ひじきに	○	なまあげ みそ かつおぶし 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	だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	
16	金	マーボー豆腐どん ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	とうふ ぶたにく だいたいず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく ドレッシング	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな ホールコーン	
19	月	わかめごはん みそしる とりのあまからやき あおなとじゃこのソテー	○	わかめ とりになまあげ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく あぶら	しょうが えのきたけ キャベツ こまつな かんぴょう もやし にんじん	
20	火	【1年生給食開始】 スパゲティミートソース ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいたいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	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 パセリ	
21	水	にくみそライス ナムル	○	ぶたにく だいたいず みそ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが だいたいず もやし こまつな にんにく	
22	木	かしわパン はるやさいのスープ ハンバーグマトソースかけ	○	とりにく とうがらし ぶたにく だいたいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく さやいんげん ホールトマト えのきたけ	
23	金	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	とりにく とうがらし だいたいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら はるさめ ドレッシング	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
26	月	【日本列島食の旅 東京都】 にくもりうどん かてやさい ささみのいそべてんぶら	○	ぶたにく かつおぶし 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	
27	火	あげパン ポトフ マカロニとツナソテー	○	レバーソーセージ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	
28	水	【こどもの日 給食】 ちゅうかちまき ワンタンスープ きんとときまめのあまに	○	かつおぶし やきぶた ぼたてが い ぶたにく とうがらし きんとときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし こまつな にんにく しょうが	
30	金	ポークチャップライス アスパラソテー	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	

○・・・牛乳

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】

エネルギー609kcal
たんぱく質26.1g
脂質19.8g

日本列島～食の旅～

1年間かけて、日本の郷土料理をご紹介します。第一弾は、「東京」からスタートです。武蔵野市の郷土料理「肉盛りうどん」です。市内でとれた小麦と国内産の小麦が混ざった地粉うどんを使用しています。昔は小麦が貴重だったため、野菜を添えてかさ増しをして食べていたそうです。豚肉とねぎの入ったつけ汁に、うどんをつけて食べます。