



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

武蔵野市立第五小学校

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)	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 もずくのすましじる とりのさいきょうやき しらあえ	○	あずきもずくかつおぶし こんぶとりにくみそとうふ あぶらあげひじき ぎゅうにゅう	もちごめごまさとうあぶら	ながねぎかんびょう ほうれんそうにんじん	入学・進級 おめでとうございます 7日(水)赤飯
8 木	にくもりうどん (うどん・かてやさい・つけじる) ししゃものいそべあげ きよみオレンジ	○	ぶたにくかつおぶし こんぶししゃもあおのり ぎゅうにゅう	うどんさとうこむぎこ でんぶんあぶら	もやししょうがながねぎ こまつなだいこんにんじん きよみオレンジ	お赤飯を炊いて、皆さんの進級をお祝いします。新しいクラスでも仲間と協力しあって準備をして、楽しい給食の時間にしましょう。
9 金	にくみそライス (にくみそ・ごはん) サンラータン よもぎしらたまきなこ	○	ぶたにくだいたいずみそ とりがらとりにくたまご とうふきなこぎゅうにゅう	さとうあぶらでんぶん こめこめつがむぎ しらたまこ	ながねぎにんじんしょうが ほしいたけたけのこ はくさいチンゲンさいよもぎこ	
12 月	むぎごはんのりのつくだに みそしる めかじきのこうみパンこやき キャベツのおかかいため	○	のりあぶらあげみそ かつおぶしめかじき ぎゅうにゅう	こめこめつがむぎさとう くろぎとうこむぎこ パンこあぶらごまあぶら	きりぼしだいこんにら ながねぎにんじんレモン パセリにんにくキャベツ こまつなもやし	13日(火)たけのこごはん
13 火	たけのこごはん すましじる にくだんごのあまずあん じゃがいもののりからきんぴら	○	あぶらあげこんぶ かつおぶしとうふ ぶたにくだいたいずぎゅうにゅう	こめこめぬかさとう パンこあぶらごま ごまあぶらでんぶん じゃがいも	たけのことうがらしにんじん さやいんげんこまつな ながねぎたまねぎしょうが れんこん	新鮮な生の筍を使って、ごはんと一緒に炊き込みます。旬の食材を味わいましょう。
14 水	フレンチトースト ポトフ ソーセージとマカロニのソテー ネーブル	○	ぎゅうにゅうたまご ぶたにくとりがら レバーソーセージ	パンさとうバター じゃがいもあぶらマカロニ	たまねぎキャベツにんじん セロリにんにくパセリ ホールコーンオレンジ	
15 木	あおだいずとじゃこのごはん みそしる まつかぜやき だいこんのゆかりあえ	○	こんぶあおだいずみそ ちりめんじゃこかつおぶし とりにくだいたいずとうふ あおのりぎゅうにゅう	こめこめつがむぎあぶら おふパンこさとうごま	こまつなにんじんながねぎ たまねぎだいこんれんこん ゆかりしょうが	20日(火)1年生給食開始
16 金	ルースーめん (ルースーあん・ちゅうかさそば) ちゅうかやきスープ きんときまめのこくとうあまに	○	ぶたにくとりがら なまあげきんときまめ ぎゅうにゅう	さとうでんぶんあぶら むしちゅうかさそば ごまあぶらごまくろぎとう	ピーマンあかピーマン たまねぎたけのこにんじん にんにくしょうがはくさい こまつな	いよいよ1年生も学校給食がはじまります。給食の準備に慣れないうちは、栄養士・調理員がお手伝いをします。
19 月	むぎごはん とりごぼうじる さばのみそやき キャベツのごまふうみ	○	とりにくかつおぶしこんぶ さばみそぎゅうにゅう	こめこめつがむぎあぶら さとうごまごまあぶら	にんじんごぼうながねぎ かんびょうこまつなしょうが キャベツもやしチンゲンさい	28日(水)中華ちまき
20 火	ミルクねじりパン ABCスープ ハンバーグてりやきソース あおのりポテト	○	とりがらぶたにくだいたいず あおのりぎゅうにゅう	パンバスタアルファベット あぶらパンこさとう でんぶんじゃがいも	キャベツにんじんたまねぎ こまつなセロリ	端午の節句に向け、子どもたちの健康を願って、一つ一つ竹の皮に包み蒸しあげます。
21 水	スパゲティミートソース (ミートソース・スパゲティ) コンソメスープ いちご	○	ぶたにくだいたいずハム とりがらぎゅうにゅう	スパゲティあぶら さとうじゃがいも	たまねぎマッシュルーム にんじんセロリにんにく トマトジュースホールトマト キャベツいちご	30日(金)世界の給食
22 木	はるのかおりごはん みそしる とりのたつたあげ おんやさい	○	あぶらあげとうふわかめ みそかつおぶしこんぶ とりにくちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめもちごめさとうこむぎこ でんぶんあぶら	にんじんたけのこふき ほしいたけさやいんげん ながねぎしょうがはくさい こまつなもやし	『スペインの料理』
23 金	チキンカレーライス (カレールー・ライス) ポイルやさいごまドレッシング きよみオレンジヨーグルト	ヨ	とりにくとりがらヨーグルト	こめおしむぎあぶら じゃがいもこむぎこバター さとうこんにやくごま	にんじんたまねぎセロリ しょうがにんにくキャベツ グリーンアスパラこまつな ホールコーンきよみオレンジ	スペイン料理は「山の幸」と「海の幸」を活かしたところが特徴です。今回は、日本でもよく知られている、「パエリア」と「アヒージョ」「アホスープ」を作ります。
26 月	みなみょうおぬまごはん みそしる さけフライ にびたし	○	わかめみそかつおぶし さけさつまあげ ぎゅうにゅう	こめじゃがいもこむぎこ でんぶんパンこあぶら	たまねぎキャベツ ほうれんそうにんじん	パエリアは、野菜や魚介類、肉などのスープと米を炊き込む世界的にも人気のある料理の一つです。アヒージョは、オリーブオイルを使ってチキンと野菜をにんにく風味に香ばしく焼きます。
27 火	セルフサンド (かしわおれパン・みそチキン) ビーンズホワイトシチュー ジャーマンポテト	○	とりにくみそきんときまめ だいたいずハムぎゅうにゅう なまクリームとりがら ベーコン	パンさとうでんぶん あぶらシェルマカロニ こむぎこバターじゃがいも	ホールコーン グリーンアスパラたまねぎ にんじんセロリ マッシュルームにんにく	
28 水	ちゅうかちまき ワンタンスープ あつあげのチリソース	○	やきぶたとりにくとりがら なまあげぎゅうにゅう	もちごめごまあぶらさとう ワンタンのかわ でんぶんごま	ほしいたけたけのこ にんじんながねぎ しょうがこまつなにら にんにく	
30 金	さわらのパエリア アホスープ やさいとチキンのアヒージョ	○	とりがらさわらたまご ベーコンこうやどろふ とりにくぎゅうにゅう	こめこめつがむぎあぶら こむぎこさとう オリーブあぶら じゃがいも	マッシュルームたまねぎ にんにくレモンあかピーマン パセリにんじんセロリ ミニトマト ほうれんそうフロッキー	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

平均栄養価 中学年 エネルギー 647kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 21.9g

献立は都合により変更される事もあります。

～クックパッドとフェイスブックのご案内～

武蔵野市の公式クックパッドページでは、子どもたちに人気の献立の作り方などをご紹介します。また、武蔵野市給食・食育振興財団ホームページと公式フェイスブックページでは、市内の食育活動や給食に関するさまざまな情報を随時発信しています。

クックパッド『武蔵野市キッチン』 財団フェイスブックページ



※裏面の「給食 & 食育おたより」も是非ご覧ください。