



# 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

児童数

令和4年度 4月 給食回数 16 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	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 木	フィッシュバーガー (かしわパン・あじフライ) なのはなのホワイトシチュー きわかめのおんやさい	○	あじとりにくとりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム きわかめ あぶらあげ	パン こむぎこパン こあぶら じゃがいも バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ なのはな もやし キャベツ	<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。長かったお休みの後ですが、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。給食も楽しみに！</p> <p><b>19日(火) たけのこごはん</b> 旬の生たけのこを使います。</p> <p><b>20日(月)～ 一年生の給食が 始まります。</b> 給食の配膳に慣れてもらえるように初めの1週間は食器が2皿の献立にしました。盛り付けを頑張ってくださいね！</p> <p><b>28日(木) 虫糞まき</b> 5月の、給食も日にちなんでも、給食室手作りの中華まきです。竹の皮でおこわを包んで蒸しあげます。</p> <p><b>給食使用食材について</b> 給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、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、ご希望の方はお申し出ください。</p> <p>栄養士 諏訪・小川 ☎0422-22-4880</p>	
8 金	はるのかおりごはん とんじる いかのチリソース	○	とりにくかつおぶし ぶたにくあぶらあげ とうふ みそいか ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こんにやく あぶら でんぶん	たけのこ ふきにんじん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんにくしょうが		
11 月	チキンライス コーンスープ やきメンチかつ	○	とりにくとりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ぶたにくひじき	こめ あぶら こむぎこ バター パンこ	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン セロリ キャベツ		
12 火	ごもくチャーハン みそやさいスープ とりのごまヨーグルトやき ひじきのいためもの	○	やきぶた ぶたにくみそ とりがら とりにくヨーグルト ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう はちみつ ねりごま	にんじん ながねぎ ほしいたけ しょうが にんにく グリンピース はくさい チンゲンサイ たけのこ レモン たまねぎ こまつな		
13 水	はるキャベツのスパゲティ やさしいソテー こむぎふすまドーナツ	○	ベーコン とりにくレバーソーセージ ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ あぶら でんぶん こむぎはいが こむぎこ さとう バター 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		
14 木	チリライス しんじゃがバターやき キャベツソテー	○	きんときまめ ぶたにくベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース キャベツ ピーマン		
15 金	せきはん すまじる しるみざかなのあまずソースかけ きりほしだいこんのもの	○	ささげ とうふ もずく かつおぶし メルルーサ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう	たけのこ はくさい ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ きりほしだいこん こまつな		
18 月	たっぷりやさしいマーボーどうぶどん さんしょくに カクテルフルーツ	○	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 バター	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にら もやし にんにく しょうが ホールコーン ミックスフルーツ		
19 火	たけのこごはん みだくさんじる さばのねぎソースかけ	ヨ	こんぶ あぶらあげ かつおぶし ぶたにくなまあげ さば 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 でんぶん ごま	たけのこ にんじん とうがらし ながねぎ だいこん こまつな		
20 水	ダイステーズパン はるやさしいスープに ハンバーグトマトソースかけ	○	ぶたにくかつおぶし ひじき おから ぎゅうにゅう	ダイステーズパン 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		
21 木	たまねぎカレーライス あつさりやさしい	○	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 バター こむぎこ	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 チンゲンサイ		
22 金	ゆでうどんにくみそあんかけ いかのてりやき あおのりピーンズ	○	ぶたにくみそ かつおぶし いか だいず あおのり ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	もやし こまつな ほしいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが		
25 月	ごはん てづくりふりかけ あつやきたまご ひじきのもの	○	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし たまごとうふ とりにくひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん		
26 火	にくみそライス やさしいオイスターいため からあげポテト	○	ぶたにくみそ 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 じゃがいも	パセリ ほしいたけ 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		
27 水	やさそばごもくあんかけ あげぎょうざ	○	ぶたにくいか かつおぶし ハム チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	きくらげ にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが さやいんげん		
28 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあまに	○	かつおぶし やきぶた ほたてかいばしら とりにくきんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース  
月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立表確認のお願い

### 給食で初めて食べる 食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもつことも多く、年齢が上になると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



しんねんど はじ  
新年度が始まりました。

ほんしゅくしょうがっこう きゅうしょくしつ ことし えいようし めい  
本宿小学校の給食室は、今年も栄養士2名、  
ちょうりいん めい きゅうしょく つう こ げんき  
調理員8名で給食を通じて、子どもたちが元気に  
まいにち つと  
毎日をすごしていけるように努めてまいります。

よろしくお願ひいたします。