

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ぼえよう

令和4年度 4月

給食回数 16 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	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)	体の調子をとのえる(みどり)	
7 木	スパゲッティミートソース キャベツといかのソテー デコボン	○	ぶたにく だいず いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン デコボン	<p>ご入学・ご進学 おめでとうございます。 今年度も学校生活がより一層充実したものになるよう安全で美味しい給食づくりを目指します。</p> 
8 金	にしよくとりそぼろどん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) みそしる チャブチェ	○	とりにく だいず たまご なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな なら にんにく	
11 月	きびごはん にくだんごいりみそしる さけのフライ ちゅうのうソース コーンとキャベツのソテー	ヨ	ぶたにく みそ こんぶ かつおぶし さけ とりにく ヨーグルト	こめ もちきび でんぶ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン	
12 火	しよくパン ホワイトシチュー とりのネギソースかけ もやしのカレーソテー きよみオレンジ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら とりにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ながねぎ だいこん だいずもやし こまつな きよみオレンジ	
13 水	たけのごはん すましじる さわらのゆずみそやき にびたし	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ くらはんぺん わかめ さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう あぶら	たけのこ ながねぎ ゆず キャベツ もやし さやいんげん にんじん	<p>13日(水) たけのごはん</p> <p>調理場で生の筍を米ぬかと唐辛子を入れて下茹でし、ご飯に炊き込みます。筍の香りを大切に炊いた献立です。</p> 
14 木	ソースやきそば スアンラアタン みしょうかん	○	ぶたにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら でんぶ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ なら しょうが こまつな みしょうかん	<p>14日(木) スアンラアタン</p> <p>酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛味が絶妙に混ざり合ったとろみのあるスープです。子どもたちの味覚に合うように調整しています。</p>
15 金	おやこどん (むぎごはん・おやこどんのぐ) みそしる キャベツのからしソテー	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ わかめ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ほうれんそう えのきたけ キャベツ こまつな レモン	<p>20日(水) 一年生の給食が始まります。</p> <p>子どもたちは、食べたことのない食材は敬遠する傾向があります。子どもたちの味覚や嗜好を育てるため様々な食材を取り入れていますので、食卓で給食の話題を取り上げていただけると幸いです。</p> 
18 月	あわごはん とんじる いかのごまがらめ こうやどうふのもの	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら こむぎこ でんぶ さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが ほしいたけ れんこん さやいんげん	
19 火	しよくパン マカロニグラタン あかいほっぺのポルシチ いちご	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず とりがら	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ セロリ にんにく しょうが トマトピューレ ホールトマト いちご	<p>20日(水) 一年生の給食が始まります。</p> <p>子どもたちは、食べたことのない食材は敬遠する傾向があります。子どもたちの味覚や嗜好を育てるため様々な食材を取り入れていますので、食卓で給食の話題を取り上げていただけると幸いです。</p>
20 水	ガーリックチャーハン ちゅうかコーンスープ マーボーもやし みしょうかん	○	ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ クリームコーン ホールコーン たまねぎ なら こまつな だいずもやし にんじん しょうが みしょうかん	
21 木	かてうどん (うどん・かて・つけじる) ささみのいそべあげ	○	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 こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
22 金	チキンカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング ミニトマト	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし こまつな ミニトマト	
25 月	セルフサンド (コッペパン・ソーセージフライ) ちゅうのうソース キャベツソテー ピーンズカレースープ みしょうかん	○	レバーソーセージ とりにく うちまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも パスタアルファベット	キャベツ にんじん レモン たまねぎ こまつな マッシュルーム みしょうかん	<p>26日(火) 中華ちまき</p> <p>こどもの日にちなんだ調理場の手作りです。本物の竹の皮におこわを包んで蒸します。</p> 
26 火	ちゅうかちまき ワンタンスープ おからにミニトマト	○	ぶたにく ほたてが とりにく なまあげ とりがら おから あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら さとう	ほしいたけ にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ しょうが ごぼう ミニトマト	
27 水	きびごはん もずくのみそしる なまあげハンバーグ チューブケチャップ たまごとキャベツのソテー	○	もずく あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし なまあげ ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちきび パンこ でんぶ あぶら	ながねぎ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ほしいたけ キャベツ しょうが	
28 木	スパゲッティポークチャップ コーンいりやさいソテー いちご	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう でんぶ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ もやし キャベツ こまつな ホールコーン いちご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 29.4g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

4月予定献立表

《今月のめあて》

準備の仕方をしっかり覚えよう

令和4年度 4月

給食回数 15 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	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)	
8	金	二色鶏そぼろ丼 (麦ご飯・鶏そぼろ・炒り卵) 味噌汁 チャップチェ	○	鶏肉 大豆 卵 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 たらにんにく	<p>ご入学・ご進学 おめでとうございます。 今年度も学校生活がより一層充実したものであるよう安全で美味しい給食づくりを目指します。</p> 
11	月	きびご飯 肉だんご入り味噌汁 鮭のフライ 中濃ソース コーンとキャベツのソテー	ヨ	豚肉 味噌 昆布 かつお節 鮭 鶏肉 ヨーグルト	米 もちきび でん粉 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	
12	火	食パン ホワイトシチュー 鶏のネギソースかけ もやしのカレーソテー 清見オレンジ	○	豚肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 鶏肉	パンじゃが芋 油 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 長ねぎ 大根 大豆もやし 小松菜 オレンジ	
13	水	筍ごはん 清汁 さわらの柚子みそ焼き 煮びたし	○	油揚げ かつお節 昆布 黒はんぺん わかめ 鰯 味噌 牛乳	米 米ぬか 砂糖 油	たけのこ 長ねぎ 柚子 キャベツ もやし さやいんげん にんじん	<p>13日(水) 筍ごはん</p> <p>調理場で生の筍を米ぬかと唐辛子を入れて下茹でし、ご飯に炊き込みます。匂の香りを大切に献立です。</p> 
14	木	ソース焼きそば スアンラアタン 美生柑	○	豚肉 卵 鶏ガラ 牛乳	蒸し中華そば 油 でん粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 生姜 小松菜 美生柑	<p>19日(火) 赤いほっぺのボルシチ</p> <p>第六中学校ハンドメイド部とのコラボメニューです。ボルシチはロシアを代表する家庭料理です。</p> 
15	金	親子丼 (麦ご飯・親子丼の具) 味噌汁 キャベツの辛子ソテー	○	鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 昆布 わかめ 味噌 ハム 牛乳	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれん草 えのきたけ キャベツ 小松菜 レモン	
18	月	あわご飯 豚汁 いかのごまがらめ 高野豆腐の煮物	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 いか 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 生姜 干しいたけ れんこん さやいんげん	
19	火	食パン マカロニグラタン 赤いほっぺのボルシチ いちご	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 豚肉 大豆 鶏ガラ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン にんじん キャベツ セロリ にんにく 生姜 トマトビュール ホールトマト いちご	
20	水	ガーリックチャーハン 中華コンソープ マーボーもやし 美生柑	○	豚肉 卵 かつお節 昆布 味噌 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく たけのこ 干しいたけ 長ねぎ クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 大豆もやし にんじん たら 生姜 美生柑	<p>武蔵野市の給食</p> <p>武蔵野市の学校給食は、市が定める指針に沿って実施されています。指針では望ましい食習慣を育てるための献立作成から、安全な食材料の使用、さらにはアレルギー対応や地産地消、手作り調理まで、幅広く定められています。ご家庭でも給食について話題にしていいただくと幸いです。</p> 
21	木	糰子うどん (うどん・糰子・つけ汁) ささ身の磯辺揚げ	○	豚肉 かつお節 鶏肉 あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
22	金	チキンカレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング ミニトマト	○	鶏肉 大豆 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム 生姜 セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト	
25	月	セルフサンド (コッペパン・ソーセージフライ) 中濃ソース キャベツソテー ピーンズカレースープ 美生柑	○	レバーソーセージ 鶏肉 打ち豆 鶏ガラ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 バスターアルファベット	キャベツ にんじん レモン 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム 美生柑	
26	火	中華ちまき ワンタンスープ おから煮 ミントマト	○	豚肉 ぼたて貝 鶏肉 生揚げ 鶏ガラ おから 油揚げ かつお節 昆布 牛乳	もち米 米 ごま油 ワンタンの皮 油 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ 生姜 ごぼう ミントマト	<p>26日(火) 中華ちまき</p> <p>こどもの日にちなんだ調理場の手づくりです。本物の竹の皮におこわを包んで蒸します。</p> 
27	水	きびご飯 もずくの味噌汁 生揚げハンバーグ チューブケチャップ 卵とキャベツのソテー	○	もずく 油揚げ 味噌 昆布 かつお節 生揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 もちきび パン粉 でん粉 油	長ねぎ 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ 生姜	
28	木	スパゲッティベーコンチャップ コーン入り野菜ソテー いちご	○	豚肉 レバーソーセージ 大豆 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトビュール もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン いちご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー

791kcal

たんぱく質 36.7g

脂質 27.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。