



# 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おぼえよう！



令和4年度 4月

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
7	木	せきはん もずくのすましじる さわらのさいきょうやき おんしらあえ	○	あずきもずくかつおぶし こんぶ さわら 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 ねりごま でんぷん	ながねぎ かんびょう ほうれんそう にんじん	<b>入学・進級</b> おめでとうございます <b>7日(木)赤飯</b> 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。
8	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 でんぷん こめ こめつぶむぎ しらたまこ こめこ	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 きくらげ チンゲンサイ よもぎこ	
11	月	むぎごはん のりのつくだに みそしる とりのガーリックパンこやき 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 とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう くるごさとう こむぎこ パンこ ごまあぶら でんぷん	きりぼしだいこん なら 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	<b>13日(水)たけのこごはん</b> 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。
12	火	にくもりうどん (うどん・かてやさいつけじる) ししゃものしみあげ 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 でんぷん ごま 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	
13	水	たけのこごはん すましじる にくだんごのあまずあん じゃがいもピリカラきんぴら	○	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 でんぷん じゃがいも	たけのこ とうがらし にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが れんこん さいやんげん	
14	木	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 みしょうかん	○	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 パター 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 みしょうかん	<b>20日(水)1年生給食開始</b> 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。
15	金	あおだいずとじゃこのごはん みそしる まつかぜやき ゆかりだいこん	○	こんぶ あおだいず ちりめんじゃこ みそ かつおぶし とりにく だいず とうふ あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 しょうが ゆかりこ	
18	月	むぎごはん とりごぼろじる さけのみそやき キャベツのごまふうみ	○	とりにく かつおぶし こんぶ さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	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 チンゲンサイ	
19	火	ルースーめん (ルースーあん・むしちゅうかそば) ちゅうかやさいスープ 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 でんぷん あぶら むしちゅうかそば ごまあぶら ごまくろざとう	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	<b>21日(木)はるのかおりごはん</b> 春の山菜の‘ふき’を使った炊き込みご飯です。ふきは、ほろ苦さと香りが特徴です。おいしく食べられるように、丁寧に皮やすじをとって下味をしてご飯にあわせませす。
20	水	ミルクねじりパン ABCスープ ハンバーグマトソース あおのりポテト	○	とりがら ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン パスタアルファベット あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリ ホールマト マッシュルーム にんにく	
21	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 でんぷん あぶら	にんじん たけのこ ほしいたけ ふき もやし さいやんげん ながねぎ しょうが はくさい こまつな	
22	金	カレーライス (カレールー・ごはん) 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	
25	月	みなみうおめまごはん みそしる めかじきのフライ にびたし	○	わかめ みそ かつおぶし めかじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	<b>28日(木)中華ちまき</b> 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。
26	火	スパゲティミートソース (ミートソース・スパゲティ) チキンコンソメスープ いちご	○	ぶたにく だいず とりにく とりがら ぎゅうにゅう	あぶら さとう こむぎこ スパゲティ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト ジュース ホールマト キャベツ いちご	
27	水	セルフサンド (かわおれパン とりのてりやき ピーズホワイトシチュー ジャーマンポテト)	○	とりにく きんときまめ だいず 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 でんぷん あぶら シェルマカロニ こむぎこ パター 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	木	ちゅうかちまき ワタンスープ 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 ワタンのかわ でんぷん 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 なら にんにく	

牛乳らん ○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 592kcal ・たんぱく質 27.3g ・脂質 20.4g

※裏面には「給食&食育おたより」があります

1年間よろしく願ひいたします  
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てまいります。



### ～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』



こちらからもアクセス出来ます。



#### 財団フェイスブック

