



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5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 金	むさしのうどん (うどん つけじる かてやさい) ささみのてんぷら	○	ぶたにくかつおぶし こんぶ 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 こまつな だいこん にんじん	ご入学・進級おめでとう ございます。
10 月	むぎごはん ひじきうめふりかけ みそしる ぶたのしおこうじやき かぶのびたし	○	ひじき かつおぶし あおのり わかめ みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまさとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	うめ たまねぎ きりぼしだいこん ながねぎ かぶ かぶのは こまつな にんじん	7日むさしのうどん 武蔵野の郷土料理です。 うどんは、市内で栽培され た小麦も使われている「地 粉うどん」です。モチモチとし た弾力があるのが特徴です。 昔は、お祝いの時や親せき が集まる時などハレの日の 行事食として「うどん」がふ るまわれる風習があったよ うです。
11 火	キャロットライス アホスープ チキンとやさいのアーヒーヨ	○	レバーソーセージ たまご ベーコン こうやどうふ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ ほうれんそう グリーンアスパラ ミニトマト	
12 水	セルフサンド(かしわおれパン しろみさかなのパーベキューソース ポトフ あおのりビーンズ)	○	めかじき ぶたにく とりがら こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ りんごレモン にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	
13 木	グリーンピースごはん わかたけじる とりつくねおろしソース ひきなすり	○	こんぶ とうふ わかめ かつおぶし とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こめぬか パンこ でんぶん	グリーンピース たけのこ とうがらし ながねぎ にんじん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ゆず きりぼしだいこん こねぎ	
14 金	ブルコギどん ちゅうかスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく なまあげ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん なら あかピーマン えのき たけ にんにく こまつな しょうが きよみオレンジ	
17 月	むぎごはん とりごぼろじる わふうやきメンチ キャベツのごまふうみ	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく おから みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ こむぎこ ごまさとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつな ホールコーン たまねぎ れんこん キャベツ もやし チンゲンサイ	13日若竹汁/ グリーンピースごはん 「筍・グリーンピースとも「生」 のものを使います。この時 期でしか味わえない春の食 材を味わってください。
18 火	はるのかおりごはん みそしる とりのたつたあげ すいりやさい	○	あぶらあげ なまあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく ごま	にんじん たけのこ ほしいたけ ふき さやいんげん こまつな しょうが ごぼう れんこん	
19 水	チリチーズドック ベジタブルスープ パスタおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく だいず レバーソーセージ チーズ しろいんげんまめ とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ シェルマカロニ	たまねぎ にんにく ホールトマト トマトジュース キャベツ にんじん マッシュルーム こまつな セロリ ホールコーン さやいんげん	
20 木	カレーライス(バターなし) ポイルやさい てづくりごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ 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	18日はるのかおり ごはん 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、丁寧に皮やスジをとり、 下味をつけてご飯にあわせ ます。
21 金	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのソテー もちもちチーズパン	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら しらたまこ	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 ホールコーン こまつな	
24 月	マーボー豆腐どん やさいとビーフンのソテー きよみオレンジ	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	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 なら キャベツ きよみオレンジ	
25 火	セルフサンド (セサミンパン ハンバーグマトソース) ABCスープ ポテトソテー	○	ぶたにく だいず ひじき とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ パスタアルファベット じゃがいも	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん こまつな セロリ ホールコーン	
26 水	ソースやきそば おしむぎいりやさいスープ きんときまめのあまに	○	ぶたにく あおのり レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら おしむぎ じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん なら にんにく しょうが こまつな セロリ	20日1年生給食開始 いよいよ1年生も給食が はじまります。最初は、栄養 士・調理員が配膳のお手伝 いに入ります。ルールを覚 えてみんな で協力しあい ましょう。
27 木	コーンピラフ ミートボールのホワイトシチュー ポイルやさい てづくりわふうドレッシング	○	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも バター こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ しょうが グリーンアスパラ セロリ キャベツ こまつな だいずもやし	
28 金	みなみうおめごはん みそしる たまごやきおろしあん しのだに	○	わかめ みそ かつおぶし たまご とりにく おから ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま でんぶん しらたき	たまねぎ こまつな にんじん なら ほしいたけ だいこん こねぎ さやいんげん	

牛乳らん ○…牛乳

※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 608kcal ・たんぱく質 26.8g ・脂質 21.9g

※裏面には「給食&食育おたより」があります

しんねんど はじ あたら きょうしつ あら であう ともたち がっこうせいかつ
新年度が始まり、新しい教室で新たに出会う友達との学校生活のスタートです。

き まち きゅうしょく じかん す だいごしょうがつ
給食の決まりやクラスのルールを守って給食の時間を過ごしましょう。第五小学

きゅうしょく えいようし ちょうりいん めい ちょうり きゅうしょく つう
校の給食は、栄養士1名、調理員7名で調理してまいります。給食を通じて、子

まいにちげんき す つと ねが
どもたちが毎日元気に過ごしていけるよう努めます。よろしくお願ひいたします。

