



# 4月予定献立表

《今月のめあて》

## 4月 じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう



令和5年度 4月

給食回数 16 回

北町調理場

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
7	金	☆あずきごはん すましじる とりのからあげ にびたし	○	あずき とうふ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこしょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん	<p><b>入学・進級おめでとうございます。</b></p> <p><b>祝</b></p> <p>☆7日小豆ごはん 小豆ごはんでは進級をお祝いします。</p>  <p>☆11日たけのこご飯 生のたけのこを取り寄せ、米ぬかと鷹の爪で茹で、あく抜きをしてから、炊き上げます。この時期限定の春の香りを味わってください。</p>  <p>☆20日から1年生の給食が始まります。 給食では、豊富な食体験の機会となるよう、さまざまな食材を使った料理の提供を心がけています。初めて食べる料理もたくさん登場すると思いますが、まずは一口食べて、6年間で多くの食体験をして欲しいと思います。</p>  <p>☆27日中華ちまき こどもの日のお祝いに、調理場で中華ちまきを作ります。竹の皮で、もち米を三角形に包んで蒸します。独特の竹の香りがする一品です。</p> 
10	月	むぎごはん ふりかけ みそしる あつやきたまご きりぼしだいこんのいために	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ たまご とりにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら	キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ ごぼう にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	
11	火	☆たけのこごはん すましじる ぶりのみそやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	あぶらあげ こんぶ かつおぶし ぶり みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう おふ こんにやく ごまあぶら ごま	たけのこ だいこん にんじん こまつな ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	
12	水	セルフサンド (コッペパン てづくりいちごジャム) ホワイトシチュー きゃべつとツナのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが	
13	木	ホットちゅうかつめんとごまみそだれ あおのりピーンズ きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ごま ねりごま じゃがいも でんぶん あぶら	もやし にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが オレンジ	
14	金	スタミナどん ちゅうかソテー きんときまめに	○	ぶたにく とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし きくらげ	
17	月	グリーンピースごはん けんちんじる さけのたつたあげ ひじきに	○	なまあげ かつおぶし こんぶ さけ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら でんぶん こむぎこ さとう	グリーンピース にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな しょうが さやいんげん	
18	火	おやこどん みそしる いとこんにやくのソテー	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう えのきたけ ながねぎ さやいんげん	
19	水	ビビンバ(ごはん ポイルやさい にくそぼろ みそ) チャプチェ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん にら たまねぎ だいずもやし	
20	木	【1年生給食開始】 かしわおれパン ハンバーグマトソース さんしょくに マカロニソテー	○	ぶたにく おから ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム にんにく	
21	金	チキンカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 いちご	
24	月	にくみそライス ちゅうかソテー きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ 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 でんぶん	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし オレンジ	
25	火	むさしのかてうどん(うどん つけじる かてやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
26	水	こくとうパン ぶたにくのロペールに ジャーマンポテト	○	ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールマト にんじん パセリ	
27	木	☆ちゅうかちまき ワンタンスープ あげボールとだいこんのもの	○	こんぶ ぶたにく とりにく かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ほししいたけ にんじん しょうが たけのこ もやし はくさい ながねぎ だいこん さやいんげん	
28	金	わかめごはん みそしる とりのあまからやき うちまめいりやさいソテー	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	えのきたけ こまつな しょうが もやし キャベツ さやいんげん ホールコーン にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

～クックパッド、フェイスブックやっています～

「武蔵野市のキッチン」

財団のフェイスブック




子どもたちに人気の給食レシピや食に関するイベントの情報なども紹介しています。ぜひご覧ください。

月平均栄養価  
エネルギー 602kcal  
たんぱく質 27.3g  
脂質 21.0g

