



# 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てよう

令和5年度 4月

給食回数 16 回

武蔵野市立境南小学校

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	むらさきまいあおだいずごはん すましじる まつがぜやき がんもどたまごこんにゃくのにも	○	あおだいず しらすぼし わかめ とうふ かつおぶし とりにく ひじき みそ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 むらさきまい パンこ さとう ごまあぶら あぶら ごま こんにゃく	もやし こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん	令和5年度の給食がスタートします。給食室一丸となって、おいしく、安全な給食づくりに努めます！
10	月	にくもりうどん ししゃものしよくあげ あまなつ	○	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 あぶら さとう こむぎこ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが あまなつみかん	市内産の小麦を使った地粉うどんです。太くて、コシと歯応えがあり、小麦の香りがします。
11	火	ごぼうのドライカレーライス はるやさいのポトフ きよみオレンジ	○	ぶたにく レバーソーセージ ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ コーン キャベツ グリーンアスパラ にんにく きよみオレンジ	4～5月にとれる春ごぼうはみずみずしく、肉質が柔らかいのが特徴です。
12	水	フレンチトースト しんじやがいものそぼろあんかけ コーンのおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ハム	パン さとう バター じゃがいも あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん しょうが ホールコーン キャベツ こまつな	新じゃがが芋は、春に収穫されたたれたてのじゃがが芋のことで、みずみずしく、甘味があります。
13	木	たけのこごはん いたわかめのみそしる さかなとチーズのはるまき きゃべつとぶたにくのいためもの	○	あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ みそ めかじき チーズ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう はるまきのかわ あぶら こむぎこ	たけのこ とうがらし キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ さやいんげん にんじん しょうが	旬の生たけのこを使います。食感と香りがおいしい、季節を感じる炊き込みご飯です。
14	金	ちらしずし すましじる とりのてりやき いちご	ヨ	こんぶ こうやどうふ かつおぶし はんぺん とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぷん	かんぴょう にんじん ごぼう ほしいたけ だいこん さやいんげん たけのこ ながねぎ こまつな いちご	開校記念日です。ちらし寿司の献立でお祝いしましょう。
17	月	きょうふうやさいうどん だいこんとちくわのために しんたまねぎのマフィン	○	とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ ちくわ みそ ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	うどん あぶら さとう バター こむぎこ	にんじん ほしいたけ はくさい ながねぎ こまつな だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ	春が旬の新玉ねぎを使ったマフィンです。玉ねぎの甘さとベーコンの塩味がよく合います。
18	火	はるのかおりごはん もずくじる さわらのさいきょうやき うのはなひじき	○	とりにく かつおぶし もずく さわら みそ おから ひじき ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら さとう おふ こんにゃく	たけのこ ふき にんじん さやいんげん はくさい こまつな ながねぎ	サワラは、出世魚と言って、大きくなるごとに、サゴシ→サコチ→サワラなど、名前が変わる魚です。
19	水	わかめごはん みそしる とりのからあげねぎソースかけ じゃこのおんやさい	○	わかめ あぶらあげ とうふ みそ にほし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん	鶏のから揚げに酸味のあるねぎソースがかかります。甘酸っぱいタレがごはんにぴったりです。
20	木	ぱっくりドッグ ホワイトシチュー いちご	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム いちご	<b>1年生の給食が始まります</b>
21	金	チキンライス にくボールスープに あおなのオムレツ	○	とりにく ぶたにく とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン さやいんげん セロリ にんにく こまつな	
24	月	たまねぎカレーライス かみかみおんやさい きよみオレンジ	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく ごぼう もやし こまつな きよみオレンジ	玉ねぎをじっくり炒めてルウを作ります。境南小の人気メニュー。1年生にも気に入ってもらえるかな。
25	火	ごもくやきそば あげボールのもの みたらしだんご	○	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし あげボール とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら こんにゃく さとう しらたまこ こめこ でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし いら しょうが だいこん こまつな	給食の焼きそばは、豚肉、ちくわや野菜など、全部で8種類の具が入る具沢山です。
26	水	ピザトースト とうにゅうコーンスープ しんじやがいものすあげ	○	ベーコン チーズ ぶたにく とうにゅう とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぷん じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ ピーマン クリームコーン ホールコーン セロリ にんじん キャベツ	牛乳を使わずに豆乳で作るコーンスープです。搾りたての国産大豆の豆乳が届きます。
27	木	ちゅうかちまき はるさめスープ まめ！まめ！パラダイス	○	やきぶた とうふ かつおぶし とりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう でんぷん	ほしいたけ にんじん たけのこ しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ ピーマン	5月5日、こどもの日の行事食です。中華ちまきは、竹の皮に包んで、蒸し上げます。
28	金	やさいたつぷりマーボーどうふどん ひじきのマリネ さつまいものりんごジュースに	○	とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぷん さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん いら ほしいたけ もやし キャベツ レモン りんごジュース レーズン	煮物にすることが多いひじきですが、ハムやレモンを入れてマリネにするさつぷりとおしく食べられます。

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。

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.2g