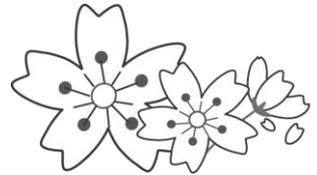


4月予定献立表



《今月のめあて》

児童数

じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう

令和5年度 4月

給食回数 16 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
7 金	キーマカレーライス ゴマずおんやさい	○	だいた ぶたにく ヨーグルト ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター ごまあぶら ごま	レーズン たまねぎ セロリ にんにくしょうが にんじん りんご ホールトマト きりぼしだいこん キャベツ もやし こまつな	<p>ご入学・ご進級 おめでとう ございます!</p> <p>新学期のスタートです。長かったお休みの後ですが、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。給食もお楽しみに!</p> <p>18日(火) たけのこごはん 旬の生たけのこを使います。</p> <p>20日(木)~ 一年生の給食が始まります。給食の配膳に慣れてもらえるように初めの数日は食器が2皿の献立にしました。盛り付けを頑張ってくださいね!</p> <p>27日(木) 中華まき 5月のこどもの日にちなんで、給食室手作りの中華まきです。竹の皮でもち米を包んで蒸しあげます。</p> <p>給食使用食材について 給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを献立に混ぜて使用することがありますが、献立名には表記されない場合があります。使用食材を詳しく知りたい場合は、詳細献立をお配りしますので、ご希望の方はお申し出ください。</p> <p>本宿小給食室 栄養士 ☎0422-22-4880</p>	
10 月	しょくパン フルーツクリーム ミネストローネスープ さばのガーリックやき	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく とりがら さば	パン でんぶん さとう シェルマカロニ じゃがいも あぶら	ミックスフルーツ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース		
11 火	だいたごはん さつまじる とりのしおこうじやき ひじきのもの	○	だいた ぶたにく みそ かつおぶし とりにく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さつまいも こんにやく さとう	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな さやいんげん		
12 水	はるキャベツのスパゲッティ やさしいため こむぎすずまドーナツ	○	ベーコン とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら こむぎはいが こむぎこ さとう バター あまなつとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンアスパラ にんにく もやし なのはな ホールコーン		
13 木	はるのかおりごはん とんじる しやものさざれやき	○	とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ しやも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こんにやく さといも あぶら マヨネーズ パンこ	たけのこ ふきに にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな		
14 金	あぶらあげずし すましじる きりぼしだいこんのあつやきたまご りんごのシロップに	○	こんぶ あぶらあげ ひじき かつおぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おふ	にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん はくさい ながねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん りんご		
17 月	かじょうどうふどん さつまいものレモンに	○	ぶたにく なまあげ みそ 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 さつまいも パター	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほしいたけ チンゲンサイ にんにくしょうが ながねぎ レモン		
18 火	たけのこごはん みだくさんみそしる しろみじかなのあまずソースかけ	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく みそ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こめぬか こんにやく あぶら でんぶん	たけのこ にんじん とうがらし ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ ほしいたけ		
19 水	タンタンとうにゅうつけめん ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいた みそ とうにゅう とりがら こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかそばさとう ごまあぶら ごまねりごま じゃがいも あぶら	もやし にんじん なら ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ パセリ		
20 木	ダイスチーズパン はるやさしいスープに ハンバーグトマトソースかけ	○	ぶたにく かつおぶし ひじき おから ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく なのはな		
21 金	たまねぎカレーライス あつさりやさい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにくしょうが もやし キャベツ チンゲンサイ		
24 月	くろざとうパン ウィナーポトフ オムレツいちご	○	レバーソーセージ とりがら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ セロリ にんにく いちご		
25 火	にくみそライス しんじやがバターやき	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	パセリ ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが		
26 水	いためうどん いかのみそやき あおのりピーンズ	○	ぶたにく いか みそ だいた あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく		
27 木	ちゅうかちまき ワンタンスープ しろいんげんまめとパインのあまに	○	かつおぶし やきがた ほたてかいばしら とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	たけのこ ほしいたけ にんじん はくさい もやし ながねぎ なら にんにくしょうが パインアップル		
28 金	ポークビーンズライス うみとはたけのごまいため	○	だいた ぶたにく ひじき いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな れんこん		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース

月平均栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上になると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



しんねんど はじ 新年度が始まりました。

ほんしゅく しょうがっこう きゅうしょくしつ ことし
本宿小学校の給食室は、今年も
えいようし めい ちょうりいん めい きゅうしょく づう
栄養士2名、調理員8名で給食を通じ
て、子どもたちが元気に毎日をすごして
いけるように努めてまいります。
よろしくお願いいたします。

