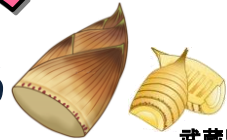




4月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

じゅんぴのしかたをおぼえよう



令和5年度 4月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

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	おせきはん すましる とりのいそべからあげ おんしらあえ	○	あずき わかめ かつおぶし こんぶ とりにく あおのり とうふ あぶらあげ ひじき みそ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ねりごま	ながねぎ にんじん えのきたけ にんにく しょうが こまつな	ご入学・ご進級 おめでとーございませう 新しいクラスでも、仲間と協力しあつて準備をして、楽しい給食の時間にしましよー。  7日(金)お赤飯 お赤飯を炊いて、皆さんのご進級をお祝いします。  14日(金)筍ご飯 新鮮な‘生’の筍を使い、給食室で皮をむくところから下ごしらえをします。旬の食材を味わいませう。  20日(木) 1年生が給食開始 いよいよ1年生も学校給食がはじまりませう。給食の準備に慣れないうちは、調理員・栄養士が給食準備のお手伝いをします。  27日(木)中華ちまき 端午の節句に向け、子どもたちの健康を願う行事献立です。一つ一つ心を込めて竹の皮に包み、蒸しあげませう。 
10	月	わかめごはん みそしる さけのこうみやき いりどり	○	わかめ とうふ みそ かつおぶし こんぶ さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら こんにやく	きりぼしだいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ	
11	火	かんとんめん (むしちゅうかめん・つけじる) カレービーンズ	○	ぶたにくいか なまあげ とりがら かつおぶし こんぶ だいたず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ホールコーン チンゲンサイ あかピーマン	
12	水	せわりコッペパン ささみのピカタ ミネストローネ しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにく とりがら とりにく たまご チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン シェルマカロニ あぶら さとう こめこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールマト トマトビュール パセリ パインアップル	
13	木	にくみそライス(にくみそ・ごはん) よもぎしらたまあずき	○	ぶたにく だいたず みそ とりがら とうふ あずき 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 しらたまこ こめこ	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが よもぎこ	
14	金	たけのごはん すましる おからいりやきメンチ キャベツとこんぶのいためもの	○	あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ こんぶ ぶたにく だいたず おから ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こめぬか ごまあぶら さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	たけのこ とうがらし にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン ながねぎ	
17	月	ごはん のりのつくだに みそしる とりのしょうがやき はるきやべつのとさに	○	のり こうやどふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう くるぎとう でんぶん あぶら ごまあぶら	はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ にんじん	
18	火	かじょうどうふどん ちゅうかたまごスープ きよみオレンジ	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ こまつな オレンジ	
19	水	ホットつけうどん (うどん・ごまだれつけじる) ししゃものしちみあげ きんときまめのあまに	○	ぶたにく あぶらあげ とりがら かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん ごま ねりごま さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	もやし たけのこ にんじん なら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ	
20	木	チキンカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング いちご	○	とりにく とりがら かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ホールコーン こまつな いちご	
21	金	かかわおれパン おしむぎいりソーセージスープ ハンバーグマトソースかけ マカロニとツナソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく だいたず ツナ ぎゅうにゅう	パン おしむぎ あぶら パンこ でんぶん さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく ホールマト えのきたけ グリーンアスパラ パセリ	
24	月	むぎごはん みそしる さわらのゆうあんやき きりぼしだいこんのマーボーいため	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら とりにく 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	こまつな ながねぎ キャベツ ゆず きりぼしだいこん たまねぎ にんじん なら しょうが	
25	火	そぼろどん わかたけじる じゃがいものきんぴら	○	とうふ とりにく だいたず かつおぶし こんぶ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しょうが ほししいたけ さやいんげん たけのこ ながねぎ にんじん ごぼう	
26	水	にぎやかピラフ チキンポトフ やさいたつぷりミートローフ	○	レバーソーセージ ハム とりにく とりがら ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく きピーマン グリーンアスパラ キャベツ こまつな セロリ ホールコーン マッシュルーム	
27	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 あおだいたず とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごまあぶら ワタンのかわ でんぶん ごま	たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな もやし しょうが たまねぎ なら にんにく	
28	金	スパゲティミートソース ジャーマンポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマトビュール ホールマト パセリ オレンジ	

牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳

平均栄養価 中学生 エネルギー 608kcal ・たんぱく質 28.4g ・脂質 21.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。

給食では、カレーやシチューはルーから、餃子・コロケ・ハンバーグなどはタネから、だしはカツオ節・昆布・鶏ガラなどの素材のうま味をいかして、手作りの給食づくりをいたします。また、新鮮な市内産野菜も多く取り入れ、その美味しさや生産者の想い子どもたちへ伝えていきます。

給食室をのぞくと、野菜を切る様子が見えたり、だしの匂いがしたりします。子どもたちに給食をより身近に感じてもらいながら、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。

1年間、
よろしく願ひいたします!

