

# 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ぼえよう



家庭数

令和6年度 4月		給食回数	14 回	つかうもの (材料)			コメント	ランチルーム
日	曜	こんだて	牛乳等	血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとどめる(みどり)		
9	火	ドライカレー ゴマずおんやさい	○	だいず ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	レーズン たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト にんにくしょうが キャベツ きりぼしだいこん もやし こまつな	<b>ご入学・ご進級</b> <b>おめでとうございます!</b> 学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスを考えた献立を作成しています。旬の食材、様々な料理を通じて、食への興味・関心を育てていきます。本年度もよろしく願いいたします。	
10	水	はるキャベツのスパゲティ やさしいため こむぎふすまドーナツ	○	ベーコン とりにくたまご あぶらあげぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎふすま こむぎこ さとう バター あぶら あまなつとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム グリーンアスパラ もやしなのはな ホールコーン		
11	木	はるのかおりごはん とんじる ししゃものさざれやき	○	とりにくかつおぶし みそ ぶたにく あぶらあげ ししゃもぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら さとう にんにく やくさいも あぶら マヨネーズ パンこ	たけのこ ふき にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな	<b>16日(火)</b> <b>「菊ごはん」</b> 生の菊を、米ぬか、唐辛子を使いあく抜きをするところから丁寧に作ります。旬の味をお楽しみに！	
12	金	ポークビーンズライス うみとはたけのごまいため	○	だいず 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 ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな れんこん パセリ マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ		
15	月	あぶらあげずし すましじる あつやきたまご カクテルフルーツ	○	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 はくさい きりぼしだいこん ほしいたけ ながねぎ さやいんげん ほうれんそう ごぼう ミックスフルーツ	<b>22日(月)</b> <b>～1年生の給食が始まります～</b> 初めの数日間、配膳しやすいように、2皿に盛り付ける献立にしました。 きちんと手洗いをし、順番がくるまで席について静かに待ちましょう。当番は、身支度、配膳に慣れるように頑張りました。	
16	火	たけのこごはん みだくさんみそしる しろみざかなのあまみソースかけ	○	こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく 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 にんにく やくさいも あぶら でんぶん	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ ごぼう ほしいたけ とうがらし		
17	水	タンタンとうにゅうつけめん (麺・つけ汁) ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりがら こんぶ ベーコンぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ じゃがいも ごまあぶら ごまねりごま さとう あぶら	にんじん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら もやし パセリ	<b>★★給食使用食材について★★</b> 給食では栄養価を高めるため、ごま、スキムミルク、チーズ、大豆などを、頻繁に使用しますが、 <b>献立名</b> 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、給食室までご連絡ください。	
18	木	しよくパン 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 マカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ ホールトマト トマトジュース ミックスフルーツ		
19	金	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	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		
22	月	★1ねんせいスタート★ かしわパン はるやさしいのスープに ハンバーグ トマトソースかけ	○	ぶたにく ひじき おから かつおぶしぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく なのはな マッシュルーム セロリ		
23	火	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 こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ セロリ		
24	水	いためうどん いかのみそやき あおのりビーンズ	○	ぶたにく いか みそ だいず 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 しょうが チンゲンサイ にんにく		
25	木	だいずごはん さつまいも とりのしおこうじやき ひじきのもの	○	だいず ぶたにく ひじき みそ かつおぶし ちくわ とりにくぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも にんにく さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな さやいんげん		
26	金	にくみそライス しんじゃがバターやき	○	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 バター	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん パセリ ほしいたけ しょうが		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

### 新年度が始まりました!

本宿小学校給食室では、今年度も栄養士2名、調理員8名で給食を作ります。子どもたちが毎日元気で過ごせるよう、安心・安全な給食作りに努めてまいります。  
本年度もよろしくお願いいたします。



### ★献立表確認のお願い★

～食物アレルギーについて～  
給食で初めて食べる食材はありませんか?

食物アレルギーの発症は、年齢とともに減少しますが、成長期である、学童期以降に新たに発症することもあります。  
給食で初めて食べる食材が心配な場合は、体調の良い時に、まずは家庭で食べることをお勧めします。

※武蔵野市では、「卵」「乳・乳製品」アレルギーについての除去食対応を行っています。



武蔵野市の学校給食に関する情報やレシピを掲載しています。どうぞご覧ください!



給食・食育振興財団

ホームページ



給食レシピ

cookpad



武蔵野市 食育ホームページ

