



# 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6年度 4月

給食回数 15 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)	
9	火	おせきはん すまじる とりのいそべからあげ おんしらあえ	○	あずき かまぼこ 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 でんぶ 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	<b>ご入学・ご進級</b> <b>おめでとうございます</b> 新しい学級でも、仲間と協力しあって準備をして、楽しい給食の時間にしましょう。  <b>9日(火)お赤飯</b> 新学期の最初は、お赤飯を炊いて、皆さんの進級をお祝します。  <b>17日(水)たけのご飯</b> 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しょう。  <b>22日(月) 1年生の給食開始</b> いよいよ1年生も学校給食がはじまります。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。  <b>25日(木)中華ちまき</b> 「端午の節句」に向けて、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、ふくらと蒸しあげます。  <b>よくかんで たべましょう!</b>
10	水	つけかんとんめん [むしちゅうかめん・つけじるあん] カレーピーズポテト	○	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 ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ ごまあぶら さとう でんぶ 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	
11	木	わかめごはん みそしる さわらのゆあんなやき いりどり	○	わかめ とうふ 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 ごまあぶら さとう あぶら でんぶ こんにやく	きりぼしだいこん にんじん こまつな ゆず ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ	
12	金	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	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ こまつな オレンジ	
15	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 でんぶ あぶら ごまあぶら	だいこん 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	
16	火	ホットつけうどん [うどん・ごまつける] 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 こむぎこ あぶら	もやし だいずもやし にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ	
17	水	たけのごはん すまじる つくねのてりやき 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 とりにく だいた ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こめぬか ごまあぶら さとう でんぶ あぶら	たけのこ とうがらし にんじん さやいんげん こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ホールコーン	
18	木	しよパン チキンピカタ ミネストローネ しろいんげんまめとパインのあまに	○	とりにく たまご チーズ ぶたにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ パインアップル	
19	金	にくみそ ライス あおなとのりのナムル よもぎしらたまあずき	○	ぶたにく だいた みそ とりがら とうふ あずき のり 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 しらたまこ こめこ ごま	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 こまつな もやし だいずもやし にんにく	
22	月	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 きよみオレンジ	○	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 オレンジ	
23	火	むぎごはん みそしる さけのたつたあげ 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 さけ とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶ さとう	こまつな ながねぎ だいずもやし しょうが きりぼしだいこん たまねぎ にんじん にら	
24	水	かしかわおれパン 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 マカロニとツナのソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく だいた ツナ ぎゅうにゅう	パン おしむぎ あぶら でんぶ 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 ホールトマト えのきたけ グリーンアスパラ	
25	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ あつあけのチリソース	○	やきぶた あおだいた とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶ 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 にんにく	
26	金	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト いちご	○	ぶたにく だいた 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 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマトピューレ ホールトマト パセリ いちご	
30	火	そぼろ どん わかたけ じゃがいものきんぴら	○	とうふ とりにく だいた 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 ごま くるぎと さとう でんぶ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース たけのこ ながねぎ にんじん ごぼう	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

平均栄養価 中学生 エネルギー 610kcal ・たんぱく質 27.7g ・脂質 21.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

### お知らせ

市内の学校給食や食育活動の取り組みに関する情報を随時発信しています。

一般財団法人  
おましのしきゅうしゅく しゅくしゅくしゅく  
武蔵野市給食・食育振興財団

facebook  
～給食財団 公式facebook～

cookpad  
「武蔵野市のキッチン」  
～レシピ公開中～



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・コロッケ・ハンバーグなどはタネから、

だしはかつお節・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さんの想いも子ども達へ伝えていきます。

給食室をのぞくと、野菜を切る様子が見えたり、だしの香りがしたりします。

子ども達に学校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、

安全で美味しく、そして、学びにつながる給食づくりを目指してまいります。

※裏面には「給食&食育おたより」があります

