



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



令和6年度 4月

給食回数 15 回

武蔵野市立第五小学校

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 みそしる さわらのゆうあんやき かぶのにびたし	○	あずき とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまさとう あぶら でんぶん	キャベツ ゆず かぶ かぶのは こまつな にんじん	入学・進級 おめでとうございませ 9日(火)赤飯 22日(月)一年生給食開始 お赤飯を炊いて、五小児童の入学・進級をお祝いします。新しい環境でも仲間と協力し合いながら準備をし、楽しい給食の時間にしてもらいたいと思います。 一年生の給食開始は22日(月)です。配膳や片付けを子どもたち自身で初めて行うので、配膳しやすい献立にしてあります。『五小へようこそ、入学おめでとう』という気持ちを込めて給食を提供します。  18日(木)若竹汁 新鮮な生の筍を使います。この時期だけです。春の食材を味わって、季節を感じてほしいと思います。  五小ホームページ 『給食献立』  ☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関してのコメントも有ります。
10	水	セルフサンド(コッペパン) あんこ ポークシチュー やさいとソーセージのソテー	○	あずき ぶたにく とりがら ぶたがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ	
11	木	ソースやきそば おしむぎいりやさいスープ ほうぎょうざ	○	ぶたにく あおのり とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら おしむぎ じゃがいも ぎょうざのかわ でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにくしょうが こまつな セロリ ながねぎ ほししいたけ	
12	金	チリライス ひじきのあまからいため きよみオレソジ	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんにくホールトマト にんじん こまつな ながねぎ キャベツ しょうが きよみオレソジ	
15	月	むぎごはん ひじきうめふりかけ みそしる ぶたにくのしおこうじやき こんにやくのおかか	○	ひじき かつおぶし あおのり わかめ みそ こんぶ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら じゃがいも こむぎこ こんにやく	うめ たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん	
16	火	しょくパン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ あおのりピーズポテ	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら ぶたがら だいず あおのり	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく こまつな	
17	水	にくもりうどん (うどん・つけじり・かてやさい) ささみカツ きんときまめあま	○	ぶたにく かつおぶし とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	もやししょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	
18	木	グリーンピースごはん わかたけじる とりつくねおろしネギソース ひきな	○	こんぶ なまあげ わかめ かつおぶし とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こめぬか パンこ でんぶん	グリーンピース たけのことうがらし ながねぎ にんじん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ゆず きりほしだいこん こねぎ	
19	金	マーボーどうふどん やさいとビーフソテー	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにくしょうが にら キャベツ	
22	月	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグトマトソース ABCスープ ポテトソテー	○	ぶたにく おから とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ パスタ じゃがいも	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん こまつな セロリ	
23	火	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのソテー	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマトソース ホールトマト キャベツ ホールコーン	
24	水	みなみうおめごはん おからふりかけ みそしる とりのたつたあげ しのだに	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし なまあげ みそ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまさとう こむぎこ でんぶん じゃがいも しろたき	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	
25	木	やきぶたチャーハン ワンタンスープ ジャコイりいとこんソテー	○	ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな	
26	金	カレーライス ポイルやさい ごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン	
30	火	キャロットライス アホスープ チキンとやさいのアヒージョ	○	レバーソーセージ たまご ベーコン こうやどうふ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ こまつな グリーンアスパラ ミノマト	

月平均栄養価 エネルギー 601kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.6g
牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

～クックパッドとフェイスブックのご案内～

武蔵野市の公式クックパッドページでは、子どもたちに人気の献立の作り方などをご紹介します。また、武蔵野市給食・食育振興財団ホームページと公式フェイスブックページでは、市内の食育活動や給食に関するさまざまな情報を随時発信しています。

クックパッド『武蔵野市キッチン』



財団フェイスブックページ



※裏面の「給食&食育おたより」も是非ご覧ください。