



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おぼえよう



令和6年度 4月

給食回数 15 回

武蔵野市立境南小学校

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
9	火	くろまいあおだいずごはん すましじる まつかぜやき がんもとたまごこんにやくのもの	○	あおだいず しらすぼし わかめ とうふ かつおぶし とりにく ひじき みそ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 くろまい パンこ さとう ごまあぶら あぶら ごま こんにやく	もやし こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん	新年度の給食がスタートします。 給食室一丸となって、おいしく、安全な給食づくりに努めます！
10	水	むさしのかてうどん ししゃものしよくあげ あまなつ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが あまなつみかん	市内産の小麦を使った地粉うどんです。太くて、コンと歯応えがあり、小麦の香りがします。
11	木	フレンチトースト しんじゃがいものそぼろあんかけ コーンのおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ハム	パン さとう バター じゃがいも あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん しょうが ホールコーン キャベツ れんこん こまつな	新じゃがが芋は、春に収穫されたとれたてのじゃが芋のことで、みずみずしく、甘味があります。
12	金	ごぼうのドライカレーライス いんげんまめとやさいのスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく レバーソーセージ しろいんげんまめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ こまつな にんにく きよみオレンジ	4～5月にとれる春ごぼうはみずみずしく、肉質が柔らかいのが特徴です。
15	月	ちらしずし わかたけじる とりのてりやき いちご	○	こんぶ こうやどうふ かつおぶし とうふ わかめ かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん	かんぴょう にんじん ごぼう ほしいたけ さやいんげん たけのこ こまつな ながねぎ しょうが いちご	開校記念日です。 ちらし寿司の献立でお祝いしましょう。
16	火	たけのごはん いたわかめのみそしる さかなとチーズのはるまき きゃべつとぶたにくのいためもの	○	あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ みそ めかじき チーズ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう はるまきのかわ あぶら こむぎこ	たけのこ とうがらし だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ さやいんげん キャベツ にんじん しょうが	旬の生たけのこを使います。 食感と香りがおいしい、季節を感じる炊き込みご飯です。
17	水	きょうふうやさいうどん だいこんとちくわのいために しんたまねぎのマフィン	○	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちくわ みそ ベーコン たまご チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう バター こむぎこ	にんじん ほしいたけ はくさい ながねぎ こまつな だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ	春が旬の新玉ねぎを使ったマフィンです。玉ねぎの甘さとベーコンの塩味がよく合います。
18	木	はるのかおりごはん もずくじる さわらのさいきょうやき うのはなひじき	○	とりにく かつおぶし もずく とうふ さわら みそ おから ひじき ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら さとう こんにやく	たけのこ ふき にんじん さやいんげん はくさい こまつな ながねぎ	サワラは、出世魚と言って、大きくなるごとに、サゴシ→サコチ→サワラなど、名前が変わる魚です。
19	金	やさいたつぶりマーボーどうふどん ひじきのマリネ さつまいものりんごジュースに	○	とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぷん さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほしいたけ もやし しょうが キャベツ レモン りんごジュース レーズン	煮物にすることが多いひじきですが、ハムやレモンを入れてマリネにするとさっぱりとおいしく食べられます。
22	月	ぱっくりドッグ ホワイトシチュー いちご	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム いちご	1年生の給食が始まります
23	火	チキンライス にくボールスープに あおなのオムレツ	○	とりにく ぶたにく とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン さやいんげん セロリ にんにく こまつな	肉ボールは丸めながらスープに入れていきます。肉のうまみでたっぷりの野菜がおいしく食べられます。
24	水	ごもくやきそば あげボールとだいこんのもの きよみオレンジ	○	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら こんにやく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら しょうが だいこん こまつな きよみオレンジ	給食の焼きそばは、豚肉、ちくわや野菜など、全部で8種類の具が入る具沢山です。
25	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ ビーフンソテー	○	やきぶた とりにく かつおぶし とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら ビーフン	ほしいたけ にんじん たけのこ しょうが ながねぎ はくさい にんにく キャベツ もやし たまねぎ こまつな	5月5日、こどもの日の行事食です。中華ちまきは、竹の皮に包んで、蒸し上げます。
26	金	たまねぎカレーライス かみかみおんやさい きよみオレンジ	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく ごぼう もやし こまつな きよみオレンジ	玉ねぎをじっくり炒めてルウを作ります。境南小の人気メニュー。1年生にも気に入ってもらえるかな。
30	火	わかめごはん みそしる とりのからあげねぎソースかけ じゃこのおんやさい	○	わかめ なまあげ みそ にほし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん	鶏のから揚げに酸味のあるねぎソースがかけられます。甘酸っぱいタレがごはんにぴったりです。

月平均栄養価 エネルギー 591kcal

たんぱく質 26.1g

脂質 21.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。