

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おぼえよう



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) | 体の調子をとのえる(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 | ご入学・ご進級 おめでとうございます! 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 こんにやく さといも 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 | 16日(火) 「菊ごはん」 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 | 22日(月) ～1年生の給食が始まります～ 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 こんにやく 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 | ★給食使用食材について★ 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、 献立名 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 こんにやく 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度過せるよう、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

