



4月予定献立表



《今月のめあて》

4月 じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう

令和7年度 4月

給食回数 16 回

北町調理場

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)	
8 火	あずきごはん すましじるとりのからあげにびたし	○	あずきとうふ わかめ かつおぶし こんぶとりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごま	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし にんじん えのきたけ	ご入学、ご進級 おめでとうございます。 
9 水	たけのこごはん みそしるさわらのてりやきぶたにくとだいこんのいために	ヨ	あぶらあげ こんぶ なまあげ みそ かつおぶし さわら ぶたにくヨーグルト	こめ こめぬか さとう あぶら でんぷん こんにやく ごまあぶら	たけのことうがらし キャベツ こまつな にんじん だいこん えだまめ	今年度も、安全でおいしい給食 を提供できるよう、職員一同、 努めてまいります。 よろしく願いいたします。 
10 木	セルフサンド (コッペパン・チリコンカン) ABCスープ おんやさい	○	きんときまめ ぶたにく とりにく ぶたがら とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ ごま	マッシュルーム たまねぎ ホールトマト キャベツ にんにく こまつな もやし にんにく にら ホールコーン	
11 金	ピピンバ (ごはん・にくそぼろ ポイルやさい・タレ) わかめのスープ みしょうかん	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ みしょうかん	☆9日 たけのこご飯 生のたけのこを米ぬかと鷹の 爪で茹で、あく抜きをしてから炊 き上げます。この時期限定の春 の香りを味わってください。
14 月	むぎごはん かきたまじるあじのなんぼんづけじゃがいものそぼろに	○	たまごとうふ かつおぶし こんぶ あじとりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ ホールコーン さいいんげん しょうが	
15 火	よしだうどん (うどん・にくゆでやさい・つけじり) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	かつおぶし ぶたにく ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん みしょうかん	
16 水	まるパン ハンバーグマトソース はるやさいのスープ ビーンズグラッセ	○	ぶたにくとうふ ベーコン レバーソーセージ とりがら きんときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく	
17 木	むぎごはん ひじきふりかけ まめとんじる あつやきたまご	○	ひじき かつおぶし ぶたにく だいず みそ こんぶ たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら こんにやく	だいこん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ きりぼしだいこん	☆15日 吉田うどん 山梨県富士吉田市の郷土料理 です。こしがかりキャベツと馬肉 と一緒に食べるのが特徴です。 給食では豚肉を使います。
18 金	ジャコイリチャーハン ワンタンスープ はるさめとだいこんのピリカラいため	○	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ワンタンのかわ はるさめ さとう	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく もやし キャベツ しょうが だいこん こまつな	
21 月	にくみそライス ちゅうかソテー	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ	☆21日から1年生の給食が始 まります。
22 火	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	給食では、豊富な食体験の機 会となるよう、さまざまな食材を 使った料理の提供を心がけて います。初めて食べる料理もた くさん登場すると思いますが、ま ずは一口食べて、6年間で多く の食体験をして欲しいと思いま す。
23 水	ソースやきそば しおにくどうふ いちご	○	ぶたにく あおのり とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぷん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら しょうが はくさい ながねぎ こまつな にんにく いちご	
24 木	ピザサンド ミネストローネスープ やさいソテー	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ホールコーン グリーンアスパラ	
25 金	きびごはん みそしる くろはんべんのフライ ちゅうのうソース ひじきいため	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ くろはんべん ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび こむぎこ パンこ あぶら さとう	だいこん こまつな ホールコーン にんじん さいいんげん	
28 月	チキンピラフ たまごスープ さけのマリネふう	○	とりにく ぶたにく たまご とりがら さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほししいたけ こまつな しょうが パセリ	☆保護者対象試食会☆ 保護者対象試食会の申し込み は北町調理場栄養士まで 54-2090
30 水	コッペパン てづくりいちごジャム ホワイトシチュー あおのりポテト	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら あおのり	パン さとう こむぎこ パター あぶら じゃがいも	いちご レモン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

584kcal

たんぱく質

27.4g

脂質

20.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

～クックパッド、フェイスブックやっています～

「武蔵野市のキッチン」

財団のフェイスブック

