



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7年度 4月

給食回数 16 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)	体の調子をととのえる(みどり)	
8 火	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	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！
9 水	フレンチトースト はるやさいのスープ あおのりピーズ	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら だいず あおのり	パン さとう バター あぶら じゃがいも でんぶん	ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ グリーンアスパラ にんにく セロリ	新にんじん、新きやべつ、新じゃが、 グリーンアスパラなど、春野菜をふ んだんに使った具沢山のスープで す。
10 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 さわら みそ おから ひじき うちまめ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい あぶら さとう ふ 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	春の香りごはんは、たけのこやふき などが入った混ぜご飯です。春の香 りを味わってください。
11 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 さやいんげん 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。
14 月	しよくパン フルーツクリーム ABCスープ ウインナーおんサラダ	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく とりがら ウインナー	パン でんぶん さとう パスタ あぶら	ミックスフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールマト トマトジュース もやし	フルーツクリームは、牛乳と生クリー ムで作ったミルククリームに国内産 のミックスフルーツを混ぜ込みます。 パンに塗って食べましょう。
15 火	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 こめぬか あぶら でんぶん	かんぴょう にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん たけのこ こまつな ながねぎ 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 水	きょうふうやさいうどん だいこんとくろはんぺんのいために したたまねぎのマフィン	○	とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ くるはんぺん みそ ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	うどん あぶら さとう バター こむぎこ	にんじん ほししいたけ 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。
17 木	たけのこごはん いたわかめのみそしる さかなとチーズのはるまき きや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 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。
18 金	くろまいあおだいずごはん すましる まつかぜやき がんとたまこんにやくのもの	○	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 ていアミロースまい くろまいパン さとう ごまあぶら あぶら ごま こんにやく	えだまめ もやし こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん	黒米の桜色と青大豆の黄緑色の色 合いが春らしい彩りのごはんです。 給食では、季節感を大切にすると 食の文化を取り入れています。
21 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 なまクリーム とりがら	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
22 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 でんぶん じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 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 ぱりの野菜がおいしく食べられます。
23 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 でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし 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 野菜など、全部で8種類の具が入 る具沢山です。
24 木	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 あぶらあげ とうふ みそ にぼし 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 でんぶん 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。
25 金	たまねぎカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう 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 キャベツ もやし こまつな	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。
28 月	ピザトースト とうにゅうコーンスープ しんじゃがいものすあげ	○	ベーコン チーズ ぶたにく とうにゅう とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ ピーマン クリームコーン ホールコーン セロリ にんじん キャベツ	牛乳を使わずに豆乳で作るコーン スープです。搾りたての国産大豆の 豆乳でやさしい味に仕上げます。
30 水	やさいたっぷ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 でんぶん さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ もやし にんにく 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。

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。

月平均栄養価 エネルギー

590kcal

たんぱく質

25.4g

脂質

21.8g