

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



令和7年度 4月

給食回数 15 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
8 火	だいちとわかめのごはん さつまじる いかのしおこうじやき ひじきのにも	○	だいち わかめ ぶたにく ひじき かつおぶし いか みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こんにやく さとう	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな さや いんげん	<p>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。本年度もよろしくお願ひいたします。</p> <p>17日(木) 「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!</p> <p>21日(月) ～1年生の給食が始まります～ 初めの数日間は、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ってください。</p> <p>★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、頻りに使用しますが、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。</p> <p>本宿小給食室 栄養士 ☎0422-22-4880</p>	
9 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 あぶら こむぎこ こむぎふすま さとう パター 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 のはな ホールコーン		
10 木	あぶらあげずし わかたけじる きりぼしだいこんのあつやきたまご カクテルフルール	○	こんぶ あぶらあげ ひじき わかめ 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 こめぬか	にんじん ごぼう たけのこ とうがらし ほししいたけ さや いんげん ながねぎ きりぼしだいこん ミックスフルール		
11 金	ハヤシライス うみとはたけのごまいため	○	ぶたにく とりがら ひじき いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター ごま こまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな れんこん マッシュルーム セロリ トマトピューレ		
14 月	しょくパン フルーツクリーム ミネストローネスープ だいちととうふのなかよしナゲット	○	とりにくととうふ とりがら うちまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	パン でんぶん じゃがいも さとう マカロニ あぶら パンこむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ ミックスフルール ホールトマト にんにく トマトジュース		
15 火	せきはん すましじる とりのさいきょうやき ちゅうかおんサラダ	○	ささき ひじき かつおぶし みそ とりにく やきぶた ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら おふ さとう こんにやく ごま	はくさい ながねぎ にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ もやし		
16 水	ちゅうかつけめん ジャーマンポテト	○	とりがら こんぶ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう レバーソーセージ	むしちゅうかそば あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たけのこ にんじん にんにく チンゲンサイしょうが ながねぎ たまねぎ パセリ		
17 木	たけのこごはん みだくさんみそじる しるみぎかなのあまぎソースかけ	○	こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし メルルーサ ぶたにく 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 とうがらし ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ		
18 金	たっぷりやさいのマーボーどうふどん さつまいものレモンに	○	とうふ ぶたにく だいち 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 さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく ほししいたけ いらもやし しょうが レモン		
21 月	かしわパン はるやさいのスープに ハンバーグトマトソースかけ	○	ぶたにく かつおぶし おから ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん にんにく のはな マッシュルーム キャベツ セロリ		
22 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 セロリ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ もやし		
23 水	ぶっかけおきなわそば あおのりピーンズ	○	ぶたにく とりがら だいち かつおぶし かまぼこ あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ ながねぎ		
24 木	はるのかおりごはん まめとんじる ししゃものフライ	○	とりにく かつおぶし だいち ぶたにく とうふ ししゃも みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こんにやく あぶら こむぎこ パンこ	たけのこ だいこん ながねぎ こまつな ふき にんじん さや いんげん		
25 金	にくみそライス しんじゃがバターやき	○	ぶたにく だいち 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 パター	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが パセリ ほししいたけ たけのこ		
30 水	みそつけめん ナムル ちくわのしんりよくあげ	○	ぶたにく とりがら ぶたがら かつおぶし こんぶ わかめ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ ホールコーン こまつな よもぎ だいちもやし あかピーマン		

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 602kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.0g

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9名で給食を作ります。子どもたちが毎日元気で過ごせるよう、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



「食の環」プロジェクトは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。