



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8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 水	おせきはんとんじる さわらのゆあんやき かぶのにびたし	○	あずき ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごま こんにやく あぶら さとう でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ゆず かぶ かぶのは こまつな	新年度、新学期が始まります。境南小学校の児童の皆さん、入学、進級おめでとうございます。お祝いのお赤飯です。1年生は20日から給食なので、楽しみにしてくださいね。
9 木	しょくパン キャロブミルククリーム はるやさいのポトフ ひじきとツナのソテー いちご	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまくりーも ぶたにく とりがら ツナ ひじき	パン でんぶん さとう バター あぶら じゃがいも ごまあぶら	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 こまつな いちご	『はるやさいのポトフ』にはその名前の通り、『春にんじん、春きゅうり、アスパラ』など春の野菜が入り、コーンなどで明るい彩りのスープです。
10 金	ごもくあんかけやきそば きりぼしだいこんのキムチいため きなこだんご	○	ぶたにく かまぼこ とりがら とうふ きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぶん あぶら しらたまこ くろざとう	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな きりぼしだいこん はくさいキムチ なら	『きなこだんご』は、白玉粉と豆腐、きな粉を混ぜて作った給食室特製の団子です。同じく手作りの黒蜜が味の決め手です。
13 月	ごはん ひじきうめふりかけ みそしる めかじきのてりやき キャベツとこんにやくソテー	○	ひじき かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ めかじき あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	うめぼし きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ	キャベツには食べるおなかの調子を整えてくれる力があるそうです。キャベツだけではなく、他の野菜もしっかり食べて、体の調子を整え、新生活のリズムを掴んでほしいと思います。
14 火	セルフサンド(コッパン) あんこ カレーポトフ やさいとソーセージのソテー デコボン	○	あずき ぶたにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく デコボン	給食室手作りの『あんこ』の材料、『小豆』は、食物繊維やたんぱく質、ビタミン、ミネラルと栄養が豊富です。甘さ控え目のあんこですが、相性のいい牛乳と一緒にしっかり食べてほしいと思います。
15 水	にくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) しろみぎかなのあんかけ きんときまめこくとうあまに	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら くるざとう	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	いわゆる『武蔵野うどん』という種類のうどんです。しっかりとたコンのうどんとお肉の入ったつけ汁、うどんと一緒に食べる『かてやさい』。うどん献立は野菜が不足しがちですので、なるべく野菜を食べてほしいです。
16 木	グリーンピースごはん わかたけじる とりつくねおろしネギソース ひきなすり	○	こんぶ とうふ わかめ かつおぶし とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こめぬか でんぶん	グリーンピース たけのこ とうがらし ながねぎ にんじん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ゆず きりぼしだいこん こねぎ	『生のグリーンピース』を使用する予定です。冷凍ではない物はこの季節だけです。ぜひその味の違いを感じてほしいと思います。
17 金	タコライス (げんまいいりごはん・タコミート・ キャベツ) スライスチーズ にんじんしりしり	○	ぶたにく だいず チーズ ツナ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	『タコライス』は『タコス』を基に沖縄で生まれた日本の料理です。給食ではひき肉に大豆を茹でて細かくした物を混ぜて入れています。大豆パウダーも入った栄養満点献立です。
20 月	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきハンバーグ かおりみそスープ わふうジャーマンポテト	○	ぶたにく おから とりにく みそ とりがら ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし こまつな たけのこ にんじん しょうが にんにく ながねぎ	いよいよ1年生の給食が始まります。食べるのも、準備をするのも最初は大変かもしれませんが、少しずつ慣れて給食を楽しむ食べられるようになってほしいと思います。
21 火	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのソテー きよみオレンジ	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ ホールコーン きよみオレンジ	人気献立の『スパゲッティミートソース』です。大量の玉ねぎをよく炒めたり、具材を煮詰めて、食材のうま味、甘みを凝縮させています。その味を感じてほしいと思います。
22 水	ごはん にんじんいりふりかけ すましじる とりのさいきょうみそやき にくじゃがに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ こんぶ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも しらたき でんぶん	にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ しょうが	和食の献立ですが、やはりカルシウムなど足りない栄養を補うため、牛乳が付きまます。武蔵野市では『低温殺菌牛乳』を提供しています。生乳の風味に近い飲みやすい牛乳です。
23 木	やきぶたチャーハン ワンタンスープ キャベツのおかかいため	○	ぶたにく とりにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	チャーハンには下煮して柔らかくした角切りの豚肉を入れています。実は、苦手な人も多い『セロリ』が大量に入っていますが、みんなたくさん食べてくれます。
24 金	チキンカレーライス ポイルやさい おろしポンずドレッシング	○	とりにく とりがら ぶたがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも もぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん ゆず	昨年度とある子に『チキンカレーも出してほしい』とお話いただいたので導入しました。玉ねぎをよく炒めて作った給食室手作りの『玉ねぎルー』が味のベースです。
27 月	ごはん みそしる あじフライ こまつなとじゃがいものそばろあん	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが	非常によく登場する『みそしる』ですが、東京都唯一の味噌蔵を持つ、『糀屋三郎右衛門』の手作り味噌を使用しています。発酵調味料の『みそ』の風味をより感じてもらえたらと思います。
28 火	ジャンバラヤ たまごスープ チキンとやさいのアーヒージョ	○	ぶたにく たまご とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ きピーマン れじに にんじん にんにく こまつな かんぴょう グリーンアスパラ ミントマツ	『チキンとやさいのアーヒージョ』は下味を付けた鶏肉とアスパラなどの野菜をひとつひとつ容器に入れ込み、オープンで焼きます。みなさんに喜んでもらえたら嬉しいです。
30 木	じゃーちゃんどうふどん わかめとえのきのスープ いちご	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ いちご	『じゃーちゃんどうふ』は漢字で『家常豆腐』と書きます。中国でよく食べられている家庭料理だそうでマーボー豆腐と似ていますが、揚げた豆腐(生揚げ)を使用しています。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 592kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.9g

～クックパッドとフェイスブックのご案内～

※材料は全てを表示しているわけではありません。

クックパッド『武蔵野市キッチン』財団フェイスブックページ



武蔵野市の公式クックパッドページでは、子どもたちに人気の献立の作り方などをご紹介します。また、武蔵野市給食・食育振興財団ホームページと公式フェイスブックページでは、市内の食育活動や給食に関するさまざまな情報を随時発信しています。