

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



児童数



令和8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	水	せきはん わかたけじる さわらのさいきょうやき ちゅうかおんサラダ	○	かつおぶし こんぶ みそ ささげ わかめ やきぶた さわらひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら こめぬか さとう ごま こんにやく	たけのこ にんじん ながねぎ キャベツ とうがらしもやし こまつな	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます!</p> <p>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、様々な料理を通して、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いたします。</p> <p>16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>20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>★★★★牛乳について★★★★ 前年度は手を付けずに、そのまま給食室に戻ってくる牛乳が多くありました。ご家庭で食卓の話題に、実際に学校でどのくらい食べているかを聞いてみてください。牛乳が苦手な場合でも、まずはストローをさすことから始めてみるよう、声掛けをお願いいたします。</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。</p> <p>本宿小給食室 栄養士 ☎0422-22-4880</p>	
9	木	ぶっかけおきなわそば あおのりピーズ	○	ぶたにく とりがら だいたい かつおぶし かまぼこ あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ながねぎ		
10	金	キーマカレー ゴマずおんやさい デコボン	○	だいたい ぶたにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら こむぎこ パター あぶら さとう	レーズン たまねぎ にんにくしょうが にんじん キャベツ こまつな りんご ホールトマト きりほしいたけ こんにやく セロリ デコボン		
13	月	しよパン フルーツクリーム ミネストローネスープ だいたいとどうふのなかよしナゲット	○	どりにく レバーソーセージ スキムミルク うちまめ とりがら なまクリーム どうふ ぎゅうにゅう	パン でんぶ マカロニ じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ ホールトマト トマトジュース にんにく ミックスフルーツ		
14	火	みそつけめん ナムル ちくわのしんりょくあげ	○	ぶたにく こんぶ とりがら ぶたがら かつおぶし みそ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぼごま ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ	ながねぎ にんにくしょうが キャベツ あかピーマン こまつな だいたいもやし もやし ほしいたけ ホールコーン		
15	水	あぶらあげずし すましじる あつやきたまご オレンジ	○	こんぶ たまご ひじき かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おふ	にんじん キャベツ ながねぎ こまつな ごぼう ほしいたけ さやいんげん きりほしいたけ こんにやく きよみオレソ		
16	木	たけのこごはん みだくさんみそしる しろみぎかなのあまずソースかけ	○	こんぶ ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし 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	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 とうがらし ほしいたけ		
17	金	たつぷりやさいの マーボーどうふどん さつまいものレモンに	○	どうふ ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶ さつまいも あぶら ごまあぶら	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが ほしいたけ にもやし レモン		
20	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 こんぶ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら でんぶ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ なのはな セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト えのきたけ		
21	火	たまねぎカレーライス あつさりやさい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめつぶむぎ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにくしょうが もやし		
22	水	はるキャベツのスパゲティ やさいいため こむぎずすまドーナツ	○	たまご ベーコン とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲティ あまなつどう こむぎこあぶら さとう こむぎずすま パター	にんじん たまねぎ キャベツ なのはな マッシュルーム グリーンアスパラ にんにく もやし ホールコーン		
23	木	やきぶたチャーハン こうみスープ まぐろとだいたいのこはくに	○	だいたい とりがら めかじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶ こむぎこ	ながねぎ にんじん にんにくしょうが ホールコーン キャベツ もやし たらけのこ こまつな さやいんげん		
24	金	にくみそライス しんじゃがバターやき カクテルフルーツ	○	ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら パター でんぶ じゃがいも	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが パセリ ほしいたけ ミックスフルーツ		
28	火	だいたいとわかめのごはん さつまじる いかのしおこうじやき ひじきのにも	○	だいたい わかめ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ いか ひじき 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		
30	木	はるのかおりごはん とんじる ししゃものフライ あまなつ	○	どりにく こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ししゃも かつおぶし 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 さいとち 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 あまなつみかん		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 26.8g 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

