

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とぼえよう

令和4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) | | | ご入学・ご進級、おめでとうございます。新しい教室で新しい友達との学校生活が始まります。給食の決まりやクラスのルールを守り給食時間を過ごしましょう。 |
|------|--|-----|---|---|---|---|
| | | | 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) | |
| 7 木 | あずきごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき ちくぜんに | ○ | あずきとうふ わかめちくわ こんぶ ぶたにくとりにく かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ さとう ごまあぶら あぶら | ながねぎ えのきたけ にんじん たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ グリーンピースしょうが | <p>13日(水)手作りいちごジャム いちごの自然な甘さを生かした手作りジャムです。</p> <p>15日(金)たけのこごはん 生のたけのこを使います。掘りたてのたけのこを納品してもらい、下処理から調理場で行います。前日に米ぬかと唐辛子で茹でてアク抜きをし、当日皮をむいて調理します。</p> <p>18日(月)グリーンピースごはん 生のグリーンピースをさやから外し塩もみします。米と一緒に炊き込みます。</p> <p>20日(水)～ 1年生給食が始まります。</p> <p>25日(月)高野豆腐の煮物 春の山菜ふきを茹でて皮をむき、高野豆腐と一緒に煮ます。</p> <p>26日(火)ちゅうかちまき 端午の節句に先駆けて、お祝いとして調理場で手作りします。竹の皮をおこわを包み蒸しあげて作ります。</p> |
| 8 金 | スパゲッティミートソース やさしいソテー きよみオレンジ | ○ | ぶたにく だいたず レバーソーセージ ぎゅうにゅう | スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ しめじ こまつな オレンジ | |
| 11 月 | むぎごはん みそじる さばのからあげおろしソースかけ ぶたにくのねぎしおきんぴら | ○ | なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら | キャベツ こまつな ながねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん にんにく | |
| 12 火 | ぶっかけおきなわそば (めん チャーシュー) にんじんしりしり きよみオレンジ | ○ | ぶたがら かつおぶし かまぼこ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう | むしちゅうかさば さとう あぶら ごまあぶら | こねぎ たまねぎ にんじん もやし ホールコーン オレンジ | |
| 13 水 | セルフサンド (コッペパン てづくりいちごジャム) ホワイトシチュー ジャーマンポテ | ○ | とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ | 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 パセリ マッシュルーム | |
| 14 木 | ジャコイリチャーハン サンラータン もちりしゅうまい | ○ | ちりめんじゃこ とりにく たまご とりがら ぶたにく だいたず ひじき ぎゅうにゅう | こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ | たけのこ ながねぎ にんじん にんにく ほうさい ほししいたけ こまつな しょうが たまねぎ | |
| 15 金 | たけのこごはん いわしのつみれじる あつやきたまご ひじきの甘辛炒め | ○ | あぶらあげ こんぶ ひじき かつおぶし たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ こめぬか さとう あぶら こんにやく | たけのこ えのきたけ ながねぎ きりほしだいこん にんじん グリーンピース キャベツしょうが だいこん | |
| 18 月 | グリーンピースごはん かきたまじる さわらのてりやき じゃがいものそぼろに | ○ | たまご もずくとうふ かつおぶし こんぶ さわら とりにく ぎゅうにゅう | こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも | グリーンピース ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが | |
| 19 火 | わかたけうどん とりにくのてんぶら しおにくどうふ | ○ | とりにく わかめ こんぶ あおのり ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし ぎゅうにゅう | うどん こめぬか さとう こむぎこ あぶら でんぶん | たけのこ とうがらししめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ たら にんじん にんにく | |
| 20 水 | [1年生給食開始] かしわおれパン ハンバーグマトソース さんしょくに やさしいたつぷりマカロニソテー | ○ | ぶたにく おから だいたず ベーコン レバーソーセージ ぎゅうにゅう | パン パンこ さとう あぶら じゃがいも バター マカロニ | たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン | |
| 21 木 | マーボーどうふどん ごもくいため ミックスフルーツ | ○ | とうふ ぶたにく だいたず みそ いか とりにく ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ ミックスフルーツ | |
| 22 金 | カレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング いちご | ○ | ぶたにく レバーソーセージ かいそうミックス だいたず ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとうドレッシング | 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 いちご | |
| 25 月 | さんまのかばやきどん すましじる こうやどうふのもの | ○ | さんま かつおぶし こんぶ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう | しょうが えのきたけ たけのこ ほうれんそう ながねぎ にんじん ごぼう グリーンピース ほししいたけ ふき | |
| 26 火 | ちゅうかちまき ワンドンスープ あげボールとだいこんおにもの | ○ | かつおぶし ぶたにく とりにく こんぶ あげボール ぎゅうにゅう | もちごめ こめ ごまあぶら さとう ワンドンのかわ | ほししいたけ にんじん しょうが たけのこ もやし ほうさい ながねぎ だいこん グリーンピース | |
| 27 水 | セルフサンド (レバーソーセージ コッペパン) コンソープ やさしいソテー | ○ | レバーソーセージ とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン | パン あぶら こむぎこ パター | クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ にんじん グリーンアスパラ | |
| 28 木 | にくもりうどん (うどん ゆでやさしい) ちくわのいそべあげ いちご | ○ | ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう | うどん さとう こむぎこ あぶら | もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん いちご | |

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 625kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.5g

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・食育振興財団の

ホームページ★



★給食レシピはクックパッド★



★武蔵野市の食育ホームページ

★