

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 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 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 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	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 あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ 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 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) コンスープ やさいソテー	○	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

★