



4月予定献立表

《今月のめあて》

せきについてしずかにまとう すばやくみじたくをしよう



令和4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) | |
| 7 木 | むらさきまいだいちごはん すましじる まつかぜやき がんもとたまこんにやくのもの | ○ | あおだいず しらすぼし わかめ とうふ にぼし とりにく ひじき みそ がんもどき かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ ていアミロース米 むらさきまいパンこ ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにやく | もやし こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん | 令和4年度の給食がスタートします。給食室一丸となって、おいしく、安全な給食づくりに努めます！ |
| 8 金 | ごぼうのドライカレーライス はるやさいのポトフ きよみオレンジ | ○ | ぶたにく レバーソーセージ ぶたがら ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら じゃがいも | ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ ホールコーン キャベツ グリーンアスパラ にんにく きよみオレンジ | 4～5月にとれる春ごぼうはみずみずしく、肉質が柔らかいのが特徴です。 |
| 11 月 | ひやしごまだれつけめん ししゃものしよくあげ あまなつ | ○ | ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり ぎゅうにゅう | うどん ごまあぶら ごま ねりごま さとう こむぎこ あぶら | もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく あまなつみかん | 市内産の小麦を使った地粉うどんです。太くて、コシと歯応えがあり、小麦の香りがします。 |
| 12 火 | はるのかおりごはん もずくじる さわらのさいきょうやき うのはなひじき | ○ | とりにく かつおぶし もずく さわら みそ おから ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ ていアミロース米 あぶら さとう おふ こんにやく | たけのこ ふき にんじん さやいんげん ほうさい こまつな ながねぎ | サワラは、出世魚と言って、大きくなるごとに、サゴシ→サコチ→サワラなど、名前が変わる魚です。 |
| 13 水 | フレンチトースト しんじゃがいものそぼろあんかけ コーンのおんサラダ | ○ | たまご ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ハム | パン さとう バター じゃがいも あぶら でんぶん | たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん しょうが ホールコーン キャベツ こまつな | 新じゃがが芋は、春に収穫されたのとれたてのじゃがが芋のことです。みずみずしく、甘味があります。 |
| 14 木 | たけのごはん いわのりのみそしる さかなとチーズのはるまき きゃべつとぶたにくのいためもの | ○ | あぶらあげ かつおぶし いわのり とうふ みそ めかじき チーズ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ こめぬか あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ | たけのこ とうがらし キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ さやいんげん にんじん しょうが | 旬の生たけのこを使います。食感と香りがおいしい、季節を感じる炊き込みご飯です。 |
| 15 金 | ちらしずし みそしる とりのてりやき いちご ヨーグルト | ヨ | こんぶ こうやどうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく ヨーグルト | こめ さとう あぶら でんぶん | かんぴょう にんじん ほしいたけ ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな ながねぎ しょうが いちご | 開校記念日です。ちらし寿司の献立でお祝いしましょう。 |
| 18 月 | きょうふうやさいうどん だいこんとちくわのいために しんたまねぎのパンケーキ | ○ | とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ ちくわ みそ ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ | うどん あぶら さとう バター こむぎこ | にんじん ほしいたけ ほうさい ながねぎ こまつな だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ | 春が旬の新玉ねぎを使ったパンケーキです。玉ねぎの甘さとベーコンの塩味がよく合います。 |
| 19 火 | わかめごはん みそしる とりのからあげねぎソースかけ じゃこのおんやさい | ○ | わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく ちりめんじゃこ | こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま | たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん | ビタミンやミネラルが無理なく摂れるように、お米には麦や玄米などを混ぜて炊いています。 |
| 20 水 | ぱっくりドッグ ホワイトシチュー いちご | ○ | ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら | パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム いちご | 1年生の給食が始まります |
| 21 木 | チキンライス にくボールスープに あおなのオムレツ | ○ | とりにく ぶたにく とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう | こめ あぶら でんぶん じゃがいも バター さとう | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン さやいんげん セロリ にんにく こまつな | 肉ボールは丸めながらスープに入れていきます。肉のうまみでたっぷりの野菜がおいしく食べられます。 |
| 22 金 | たまねぎカレーライス かみかみおんやさい きよみオレンジ | ○ | ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう | こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく ごぼう もやし こまつな きよみオレンジ | 玉ねぎをじっくり炒めてルーを作ります。境南小の人気メニュー。1年生にも気に入ってもらえるかな。 |
| 25 月 | ごもくやきそば あげボールカレーに みたらしだんご | ○ | ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし あげボール とうふ ぎゅうにゅう | むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぶん しらすたまご | たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし しょうが だいこん こまつな | 給食の焼きそばは、豚肉、ちくわや野菜など、全部で8種類の具が入る具沢山です。 |
| 26 火 | ちゅうかちまき はるさめスープ まめ！まめ！パラダイス | ○ | やきぶた とうふ かつおぶし とりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう | もちごめ こめ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう でんぶん | ほしいたけ にんじん たけのこ しょうが ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン | 5月5日、こどもの日の行事食です。中華まきは、竹の皮に包んで、蒸し上げます。 |
| 27 水 | ピザトースト とうにゅうコーンスープ しんじゃがいものすあげ | ○ | ベーコン チーズ ぶたにく とうにゅう とりがら ぎゅうにゅう | パン あぶら でんぶん じゃがいも | マッシュルーム たまねぎ ピーマン クリームコーン ホールコーン セロリ にんじん キャベツ | 牛乳を使わずに豆乳で作るコーンスープです。搾りたての国産大豆の豆乳が届きます。 |
| 28 木 | やさいたっぷりマーボー豆腐どん ひじきのマリネ さつまいものりんごジュースに | ○ | とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ 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 にら ほしいたけ もやし にんにく しょうが キャベツ レモン りんごジュース レーズン | 煮物にすることが多いひじきですが、ハムやレモンを入れてマリネにするとさっぱりとおいしく食べられます。 |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

※材料は全てを表示しているわけではありません。

597kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.3g