



# 4月予定献立表



《今月のめあて》

## 4月 じゅんぴのしかたを しっかりおぼえよう

令和4年度 4月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

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	せきはん とうふのすましじる とりのからあげ ごぼうのおんやさい	○	ささげ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごま でんぶ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	はくさい にんじん ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン ごぼう もやし こまつな	<p>☆入学・進級 おめでとう ございます。</p> <p>☆7日は、みなさんの進級をお祝いしてお赤飯です。良い1年のスタートを切りましょう。</p>  <p>☆19日 春の香りご飯 ☆27日 若竹汁 給食室で生の竹の子を、ぬかと鷹の爪で湯がいてあく抜きをしてから使います。 この時期にしか味わえない春の味です。</p>  <p>☆20日から、1年生の給食が始まります。最初の1週間は配りやすい献立にしています。慣れるまでは、補助の先生や調理員・栄養士と一緒に配膳をする予定です。</p> <p>給食がはじまります!</p>  <p>☆26日こどもの日お祝い献立 子どもたちの成長を願い、中華ちまきを作ります。竹の皮に、おこわを一つ一つ包んで蒸します。</p>
8 金	にくみそライス ナムル きよみオレソジ	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ こんぶ	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが だいず もやし こまつな にんにく オレソジ	
11 月	わかめごはん とりしちみやきはる キャベツのみそじる あおなとじゃこのソテー	○	わかめ とりにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま こんにやく	ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし	
12 火	ミルクパン ポークシチュー はるキャベツのソテー	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	
13 水	ほっとつけめんごまだれうどん ちくわのいそべあげ おからに	○	ぶたにく あぶらあげ とりがら かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり おから とりにく ひじき 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 たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ ごぼう さやいんげん	
14 木	むぎごはん わふうスープ やきコロッケ ひじきに	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく しろいんげんまめ ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぶ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ さやいんげん	
15 金	スタミナどん みそじる あおのりピーンズ	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶ	ながねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが えのきたけ キャベツ こまつな	
18 月	むぎごはん ひじきのうめふりかけ みそじる まつかぜやき	○	ひじき わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ あぶら	ゆかりこめほし たまねぎ にんじん	
19 火	☆はるのかおりごはん すましじる さばのしおこじやき はるキャベツのおかかいため	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こめぬか ごまあぶら さとう あぶら	たけのこ とうがらし にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな ながねぎ キャベツ ホールコーン	
20 水	【1年生給食スタート】 カレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング	○	とりにく とりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
21 木	スパゲティーミートソース ジャーマンポテト	○	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 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマトピューレ ホールトマト パセリ	
22 金	マーボーどうふどん はるさめともやしのソテー いちご	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶ はるさめ 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 もやし にら いちご	
25 月	むぎごはん みそじる さけのこみやき いりどり	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま こんにやく あぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ	
26 火	【こどもの日お祝い献立】 ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあまに	○	やきぶた かつおぶし こんぶ ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし こまつな にんにく しょうが	
27 水	そぼろどん ☆わかたけじる しんじゃがいものきんぴら	○	とうふ ぶたにく だいず かつおぶし こんぶ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶ こんぶ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース たけのこ とうがらし ながねぎ にんじん ごぼう こまつな	
28 木	かしわパン カンジャスープ ハンバーグマトソースかけ マカロニとツナソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン おしむぎ あぶら パンこ さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく ホールトマト えのきたけ グリーンアスパラ	

牛乳らん ○…牛乳  
月平均栄養価 エネルギー 599kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

給食では、カレールーやホワイトルー・餃子・ふりかけなど、すべて素材から手作りをしています。市内産の野菜を取り入れ、その美味しさや生産者のおもいを子どもたちに伝えていきます。(毎月19日の食育の日には、給食についてのおたよりをクラスに配布しています。)

給食室をのぞくと野菜を切る様子が見えたり、だしの匂いがしたりします。子どもたちに給食をより身近に感じてもらいながら、安全で美味しい給食作りをしていきます。

