



4月分予定献立表 (小学校)



令和6年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

武蔵村山市立学校給食センター

(042-560-2597)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
10・水	○	ウイナーピラフ・セ サバのカレーやき コーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)	ぎゅうにゅう ウイナー サバ(さかな)	こめ、あぶら こむぎこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、コーン キャベツ、きゅうり	646 23.5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> こんだてひょう みかた 献立表の見方 </div> <p>・セ — センターで 炊いたご飯</p> <p>セルフ○○サンド・ ドッグ — パンに具を はさんで食べる</p> <p>(1・2・2) — 左から低・中・高学年 1人あたりの個数</p> <p>(しょうゆ)・(マヨ) — クラスごとに (○○ドレ)など つくもの</p>	
11・木	○	ごはん のりのつくだに みそしる しんじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう、わかめ あぶらあげ、ぶたにく のり	こめ、あぶら じゃがいも こんにやく さんおんとう、さとう	ながねぎ、たまねぎ にんじん、いんげん しょうが	621 23.5		
12・金	○	ごはん ゆばのすましじる サワラのさいきょうやき こまつなとあぶらあげのたいたん	ぎゅうにゅう、とうふ ゆば、サワラ(さかな) あぶらあげ	こめ、ふ、さとう あぶら	にんじん、えのきたけ ながねぎ、キャベツ こまつな	646 29.7		
15・月	○	ぶたどん じゃがいものいためもの カラオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎ、こめ、あぶら さんおんとう しらたき、じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、ながねぎ、しめじ あおピーマン、カラオレンジ	612 22.9		
16・火	○	きつねごはん・セ しろみぎかなのフライ やさしいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ バサ(さかな)	こめ、さとう、ごま あぶら、こむぎこ パンこ	にんじん、もやし、こまつな	661 26.4		
17・水	○	マーボーどうふどん はるさめサラダ(ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	こめ、さとう でんぱん、あぶら ごまあぶら、はるさめ	ながねぎ、にんじん、にら しいたけ、しょうが にんにく、チンゲンサイ きくらげ、きゅうり	627 23.6		
18・木	○	けんちんうどん シシャモのいそべあげ(1・2・2) ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ なると シシャモ(さかな) のり	うどん、あぶら こんにやく、こむぎこ さとう、ごま	だいこん、ながねぎ にんじん、ごぼう、こまつな はくさい	603 28.6		
19・金	○	ホイコーローどん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ、あぶら、さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	にんにく、キャベツ ながねぎ、あかパプリカ にんじん、もやし ほうれんそう、しいたけ	591 23.0		
22・月	○	せきはん みそしる さかなのしおこうじやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ メダイ(さかな)	こめ、もちごめ あぶら、さんおんとう ごま	えのきたけ、ながねぎ ごぼう、にんじん	650 30.1		
23・火	○	チャーハン・セ とうふのチリソース	ぎゅうにゅう やきぶた、たまご とうふ、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう でんぱん	ながねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく	584 26.7		

にほんあじ
日本味めぐりツアー
きょうとふ けいふ
(京都府の料理)

せかいあじ
世界味めぐりツアー
ちゅうごく けいふ
(中国の料理)

にゅうがく しんきゅう
入学・進級
お祝い献立

こんだてひょう みかた
献立表の見方

・セ — センターで
炊いたご飯

セルフ○○サンド・
ドッグ — パンに具を
はさんで食べる

(1・2・2) — 左から低・中・高学年
1人あたりの個数

(しょうゆ)・(マヨ) — クラスごとに
(○○ドレ)など つくもの

こんげつ こんだて
今月の献立より

にち にゅうがく しんきゅういわ こんだて
22日 入学・進級祝い献立

ねんせい にゅうがく ねんせい しんきゅういわ こんだて
1年生の入学、2～6年生の進級をお祝いした献立
です。お赤飯はおめでたいに食べる行事食です。

にち ミモザソテー

はる はな
春の花「ミモザ」をイメージしたソテーです。
小松菜のみどり色と炒り卵の黄色をミモザの花に
見立てます。

あじ
味めぐりツアー

今年の夏にパリオリンピック・パラリンピックが開
催されます。そこで今年度は月に1回世界の料理と日本
の料理を出します。給食を通して、世界や日本各地の
様々な食文化に興味をもってもらいたいと思います。
当日の給食放送もチェックしてくださいね。

にち にほん けいふ
12日 日本の料理(京都府)

にち せかい けいふ
17日 世界の料理(中国)

きせつ しょくざい つか こんだて
季節の食材を使った献立

11日 新じゃがいものそばろ煮
15日 カラオレンジ
26日 たけのこご飯
30日 春のグリーンサラダ(アスパラガス)



4月分予定献立表 (小学校)



令和6年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市立学校給食センター

(042-560-2597)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (ぎいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
24・水	○	きなこトースト (かみなフキン) ポークビーンズ ミモザソテー	ぎゅうにゅう, きなこ ぶたにく, だいず たまご, ウインナー	パン とうにゅうバター グラニューとう あぶら, じゃがいも さとう, こむぎこ	にんじん, たまねぎ セロリー, にんにく こまつな	641 27.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こんだてひょう みかた 献立表の見方 その2</p> <p>むさしむらやまし やさい くだもの つか 武蔵村山市の野菜・果物を使っています!</p> </div>	
25・木	○	キャロットライス シーフードクリームソース あおなとエリンギのソテー フルーツポンチ	ジョア プレーン いかに, えび スキムミルク, チーズ ハム	こめ, あぶら こむぎこ, バター	たまねぎ, にんじん, パセリ こまつな, エリンギ おうとう, みかん, パイン	606 20.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>にんじん, たまねぎ セロリー, にんにく こまつな</p> <p>こんだてひょう なか ふとし 献立表の中で太字になって いる食品は、武蔵村山市で作 られた野菜や果物を使います。</p> </div>	
26・金	○	たけのこごはん・セ あつやぎたまごのそぼろあん こんにやくのぴりからいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ, たまご とりにく, だいず	こめ, あぶら, さとう でんぷん, こんにやく さんおんとう	たけのこ, しいたけ, ごぼう にんじん, きぬさや	614 26.4	<p>たとえば、上の日は、にんじんとこまつなが むさしむらやましさん むさしむらやまし のうきょうだんたい 武蔵村山市産です。武蔵村山市の農業団体 「農友会 新鮮組」のみなさんが一生懸命育 てた新鮮な野菜が届きます。 ふとん やさい くだもの ちゅうもく 太字の野菜・果物に注目してみましょう!</p>	
30・火	○	ポークカレーライス はるのグリーンサラダ (ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク, チーズ	こめ, あぶら じゃがいも, バター こむぎこ	にんじん, たまねぎ しょうが, にんにく, りんご キャベツ, グリーンアスパラ	630 21.1		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。
- ★ 今月のお米は、埼玉県産のコシヒカリです。

クックパッドで紹介
「ハラベコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます!

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	624	25.2

「学校給食」は 生きた教材です!

給食には、たくさんの学びが詰まっています...

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 世界の食文化
- 日本の伝統行事と行事食
- 食事の喜び・楽しさ
- 食に関する知識・理解・関心

給食の決まり 食事のマナーを守りましょう

- 手をきれいに洗いましょう。
- 給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
- 協力して準備をしましょう。
- 姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
- 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。
- 時間内に食べ終わるようにしましょう。
- 食器は大切に扱きましょう。
- 給食の前に、机の上を片付けましょう。
- 全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。
- 食器は大切に扱きましょう。