

4月のこんだて



令和4年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ● 「給食の配膳や後かたづけをおぼえよう」

- 1 配膳 ごはんは左側、汁ものは右側に置きます。
 - 2 運ぶとき おぼんを平らに持って、気をつけて運びましょう。
 - 3 かたづけ おなじ種類の食器をかさねてください。
- ☆ 手洗いも忘れずに！



<p>ご入学、ご進級 おめでとうございます。</p>	<p>○ 食器のならべかた ○</p>	<p>6 日 (水)</p> <p>始業式</p>	<p>7 日 (木)</p> <p>キャロットみかんゼリー</p> <p>ツナとだいこんのサラダ</p> <p>とりごぼうピラフ</p> <p>いんげんまめのいなかふうスープ</p>	<p>8 日 (金)</p> <p>ごもくうま</p> <p>キャベツとごぼうのつけもの</p> <p>さかな(サケ)のしおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>
<p>11 日 (月)</p> <p>はるキャベツのサラダ</p> <p>パセリポテト</p> <p>ハンバーグ(卵無) トマトソース</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる(あげ入り)</p>	<p>12 日 (火)</p> <p>さつまいものミルクかりんとう</p> <p>やさいのピリカラづけ</p> <p>ソース やきそば</p> <p>ワカメスープ(豆腐入り)</p>	<p>13 日 (水)</p> <p>きよみ オレンジ</p> <p>ごはん</p> <p>さかな(サバ)のみそにゆでやさいぞえ</p> <p>さわにわん(あげ入り)</p>	<p>14 日 (木)</p> <p>●小1 給食開始</p> <p>アップルポンチ</p> <p>カレーライス(リンゴ無し)</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>15 日 (金)</p> <p>ひじきのいりに(大豆・あげ入り)</p> <p>ごまひたし</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>
<p>18 日 (月)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>チーズパン</p> <p>きゃべつとにくだんごのスープに(卵無)</p> <p>ごはん</p> <p>まめのサラダ</p>	<p>19 日 (火)</p> <p>にらじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいため</p> <p>さかな(ブリ)のてりやき</p> <p>みそしる(あげ入り)</p>	<p>20 日 (水)</p> <p>いちご</p> <p>たけのこごはん(あげ入り)</p> <p>やさいのいりに</p> <p>とうふのごまみそでんがく</p> <p>わかたけじる</p>	<p>21 日 (木)</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん</p> <p>さかな(カンキ)のすぶたふう</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>22 日 (金)</p> <p>ごまだれサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ジャガイモとインゲルのソテー</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>みそしる</p>
<p>25 日 (月)</p> <p>にくうどん</p> <p>ごはん</p> <p>ツナとコーンのサラダ</p> <p>からあげゴボウ</p>	<p>26 日 (火)</p> <p>やさしいふくめに(あげ入り)</p> <p>おせきはん</p> <p>あおじそあえ</p> <p>まつかぜやき(卵大豆無し)</p> <p>すましじる</p>	<p>27 日 (水)</p> <p>カラオレンジ(柑橘類)</p> <p>ごはん</p> <p>からしあえ</p> <p>さかな(あじ)のフライ</p> <p>みそしる</p>	<p>28 日 (木)</p> <p>ミルクゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>いちごソース</p> <p>にくじゃが</p> <p>みそしる(とうふ)</p>	<p>29 日 (金)</p> <p>しょうわ 昭和の日</p> <p>はる 春を代表する野菜。たけのこを食べるのは、日本、中国、韓国など東アジアの国です。ラーメンのメンマはたけのこを塩漬にし、発酵させ、干したものです。</p>

* 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー・kcal たんばく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
7 木	牛乳 鶏ごぼうピラフ ツナと大根の和風サラダ いんげん豆の田舎風スープ キャロットみかんゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、ツナ、ベーコン(卵不使用)、白いんげんまめ(乾)、アガー寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、白炒り胡麻、三温糖、ごま油、じゃが芋、マカロン、グラニュー糖	生姜、人参、玉葱、牛蒡、ホールコーン、グリーンピース、大根、胡瓜、セロリー、さやいんげん、にんじん、★みかんジュース(果汁100%)、レモン果汁	525 20.4 2.1	724 27.3 3.5
8 金	牛乳 ごはん 魚(鮭)の塩麹焼き キャベツと昆布の漬物(付合せ) 五目旨煮・味噌汁	飲用牛乳、★鮭、刻み昆布、★さつま揚げ50g(卵無)、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、サラダ油、蒟蒻、三温糖、じゃが芋	生姜、キャベツ、胡瓜、人参、牛蒡、大根、さやいんげん、玉葱	475 23.7 2.5	663 34.4 4
11 月	牛乳・ごはん ハンバーグ(卵無) トマトソース パセリポテト(人参入り) 春キャベツのサラダ 味噌汁(もやし・あげ)	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、調理用牛乳、★油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、サラダ油、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、バター、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム、パセリ、人参、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、赤ピーマン、もやし、にら	531 24.6 2.0	736 33.6 3.3
12 火	牛乳 ソース焼きそば 野菜のピリカラ漬け ワカメスープ(豆腐) さつま芋ミルクかりんとう	飲用牛乳、豚もも肉、青海苔、生わかめ、★木綿豆腐、調理用牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、サラダ油、ごま油、三温糖、白炒り胡麻、さつま芋、米白絞油	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、胡瓜、大根、葱	499 21.0 2.9	684 27.9 5.1
13 水	牛乳 ごはん 鯖味噌煮 添え野菜(青菜・もやし) 沢煮鮎・清見オレンジ	飲用牛乳、鯖、赤味噌(米味噌)、★油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)	生姜、もやし、小松菜、牛蒡、人参、大根、★清見オレンジ	493 24.2 1.7	688 34.5 2.7
14 木	牛乳 カレーライス(リンゴ無) グリーンサラダ アップルポンチ(リンゴ寒)	飲用牛乳、豚もも肉、粉チーズ、粉寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリー、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、★りんご100%ジュース、★りんご(缶詰)、★パイナップル(缶)、アロエ、レモン果汁	599 19.6 1.6	833 26.1 2.6
15 金	牛乳・ごはん 鶏から揚げ ごま浸し(付合せ) ひじき炒り煮(大豆) 味噌汁(大根・ワカメ)	飲用牛乳、鶏もも皮なし、★大豆(乾)、干ひじき、★油揚げ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白絞油、ごま油、白炒り胡麻、サラダ油、糸蒟蒻、三温糖	生姜、にんにく、もやし、人参、小松菜、大根、しめじ	512 24.2 2.1	696 32.4 3.1
18 月	牛乳 チーズパン キャベツと肉だんご(卵無)のｽｰﾌﾞ 豆のサラダ フルーツヨーグルト(ﾊﾞｲﾝ・ﾐｶﾝ)	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、白味噌(米味噌)、★大豆・いんげん豆・金時豆水煮、★黒豆(蒸)、プレーンヨーグルト	チーズパン(卵不使用)、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、サラダ油、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	生姜、玉葱、セロリー、人参、キャベツ、さやいんげん、ホールコーン、胡瓜、★みかん缶詰、★パイナップル(缶)	479 23.4 2.1	687 32.3 3.4
19 火	牛乳・ごはん 魚照り焼き 大根の浅漬(付合せ) にらじゃが 味噌汁(小松菜・あげ)	飲用牛乳、鯛(ぶり)、豚もも赤身挽き肉、★油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃが芋、米白絞油、サラダ油	生姜、大根、胡瓜、にら、小松菜、葱	568 24.8 2.0	818 35.8 3.1
20 水	牛乳 たけのご飯 豆腐のごま味噌田楽 野菜の炒り煮(付合せ) 若竹汁・いちご	飲用牛乳、★油揚げ、★木綿豆腐、赤味噌(米味噌)、生わかめ	精白米、三温糖、練り胡麻(白)、でんぷん(片栗粉)、白すり胡麻、サラダ油	生姜、玉葱、セロリー、人参、キャベツ、さやいんげん、ホールコーン、胡瓜、★みかん缶詰、★パイナップル(缶)	479 23.4 2.1	687 32.3 3.4
21 木	牛乳 ごはん 魚の酢豚風 春雨スープ パイ	飲用牛乳、めかじき、ロースハム(卵不使用)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、じゃが芋、サラダ油、三温糖、春雨、ごま油	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、筍水煮、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、葱、★パイナップル	562 21.5 2.2	773 28.6 3.2
22 金	牛乳・ごはん 豚肉の生姜焼き(玉葱) じゃが芋とｲﾝﾍﾞﾝの炒めもの ごまだれサラダ 味噌汁(わかめ・しめじ)	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、バター、練り胡麻(白)、三温糖、ごま油	生姜、玉葱、さやいんげん、小松菜、人参、キャベツ、ホールコーン、しめじ、葱	505 22.4 1.9	697 30.5 2.8
25 月	牛乳 肉うどん ツナとコーンのサラダ から揚げゴボウ	飲用牛乳、豚もも肉、ツナ	冷凍うどん、サラダ油、三温糖、上白糖、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、白炒り胡麻	生姜、筍水煮、しめじ、玉葱、葱、小松菜、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン、牛蒡	502 22.4 2.8	688 30.1 4.5

※アレルギー食品には記号を表示しています

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー・kcal たんばく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
26 火	牛乳・お赤飯 松風焼き(大豆・卵無) 青じそ和え(付合せ) 野菜の含め煮 すまし汁(ワカメ・麩)	飲用牛乳、ささげ(乾)、鶏もも皮なし挽肉、調理用牛乳、赤味噌(米味噌)、★油揚げ、生わかめ	精白米、もち米、黒炒り胡麻、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、花麩	葱、生姜、キャベツ、胡瓜、しそ葉、大根、人参、筍水煮、さやいんげん、水菜	514 25.9 2.5	701 35.5 4
27 水	牛乳 ごはん 魚(あじ)のフライ からし和え(付合せ) 味噌汁・カラオレンジ	飲用牛乳、たいせいようあじ、★卵、刻み海苔、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、じゃが芋	生姜、小松菜、人参、もやし、大根、えのき、★カラオレンジ	526 22.5 2.2	737 32.6 3.6
28 木	牛乳 ごはん・海苔佃煮 肉じゃが 味噌汁(わかめ・豆腐) ミルクゼリー(苺ソス)	飲用牛乳、刻み海苔、豚もも肉、生わかめ、★木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、アガー寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、サラダ油、じゃが芋、糸蒟蒻、上白糖、グラニュー糖	生姜、人参、玉葱、グリーンピース(冷凍)、葱、★冷凍いちご、レモン果汁	542 22.5 2.0	745 30.7 3.3

◆ 本校の給食の目標 ◆

○和やかな人間関係をつくり、楽しい給食にする
○偏食をなくして、丈夫なからだをつくる
○食べ物を大切に、正しいマナーを身につける



武蔵台学園の給食は…



- 牛乳は毎日つきます**
牛乳は成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。毎日1本は飲むようにしましょう。
- 手作りが基本です**
ハンバーグや餃子、ゼリー、カレーのルーなども手作りしています。
- 料理に合わせて、だしをとっています**
かつおぶしや昆布、鶏ガラを使ってだしをとっています。化学調味料は使用しません。
- 行事食や郷土料理なども献立に登場します**
給食を通して季節を感じ、さまざまな文化に触れて、食に関する興味や知識につながるように献立を立てています。
- 米飯を中心とし、旬のものや伝統的な和食を取り入れています。**
ごはんは週3~4回、パンとめんが2週間で1~2回程度です。また、不足しがちな豆、海藻、野菜類を使用するようにしています。

