



よていこんだてひょう



令和6年3月分

昭島市立武蔵野小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
				からだをつくるものになる	ねつやちからのものになる	からだのちょうしをととのえる	
4月	ごもくずし ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき なのはないりサラダ すましじる	かんきつ ドレッシング	あぶらあげ・ぎゅう にゅう・さわら・み そ・とうふ	こめ・さとう・あぶ ら・しらたまふ	にんじん・たけのこ・きぬ さや・しょうが・ゆず・な ばな・キャベツ・とうもろ こし・ながねぎ・みつば	 <p>にがてな食べもの いくつたべられるようになったかな?</p> <p>旬の食べものを さがしてみよう!</p> <p>今月の給食では、 どの料理に旬の 食べものが入っ ているでしょう か?</p> <p>なのはな みつば だいこん にら キャベツ こまつな ほうれんそう さわら</p>
5火	チキンライス ぎゅうにゅう	メルルーサのマスタードやき ジャーマンポテト ABCスープ		とりにく・ぎゅう にゅう・メルルー サ・ベーコン	こめ・あぶら・オ リーブゆ・じゃがい も・マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・とうもろ こし・トマトピューレ・にん にく・キャベツ・こまつな	
6水	コッペパン ぎゅうにゅう	やきウインナー キャベツのソテー とうにゅうスープ おこめのガドーショコラ		ぎゅうにゅう・ウイ ンナー・ベーコン・ とうにゅう・なまク リーム	コッペパン・あぶ ら・さとう・じゃが いも・バター・こむ ぎこ・ガトーショコ ラ	たまねぎ・キャベツ・こま つな・にんじん・とうもろ こし	
7木	カレーライス ぎゅうにゅう	ミックスポップビーンズ せとか		ぶたにく・ぎゅう にゅう・ミックス ビーンズ・だいず	こめ・じゃがいも・ こむぎこ・バター・ あぶら・でんぶん	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんご ピューレ・とうもろこし・ せとか	
8金	さけわかめごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こうやどうふのもの じゃがいものみそじる		わかめごはんのも と・さけごはんのも と・ぎゅうにゅう・ さば・とりにく・こ うやどうふ・あぶら あげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・こま あぶら・さとう・ じゃがいも	にんじん・さやいんげん・ たまねぎ	
11月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも こんにゃくサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・ぎゅう にゅう・わかめ	むしちゅうかめん・ あぶら・ごまあぶ ら・さつまいも・さ とう・いりごま・み ずあめ・でんぶん・ こんにゃく	にんにく・しょうが・にん じん・もやし・キャベツ・ ながねぎ・きゅうり	
12火	えびピラフ ぎゅうにゅう	さけのハーブやき さつまいものクリームに ミネストローネスープ		えび・ぎゅうにゅう ・さけ・ベーコ ン・いんげんまめ	こめ・あぶら・オ リーブゆ・さつまい も・さとう・パ ター・マカロニ	たまねぎ・にんじん・とう もろこし・マッシュル ーム・にんにく・キャベツ・ トマトかん・トマトピュ ーレ・しょうが	
13水	しろごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき はるさめのごもくいため ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・い か・ぶたにく	こめ・あぶら・はる さめ・オイスター ソース・ごまあぶ ら・ワンタン	しょうが・にんにく・にん じん・チンゲンサイ・たま ねぎ・きくらげ・キャベ ツ・ながねぎ・にら	
14木	しろごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ ひじきとツナのいためもの とんじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・とう ふ・たまご・とりに く・ひじき・まぐ ろ・ぶたにく・み そ・あおりの・かつ おぶし	こめ・さとう・あぶ ら・ごまあぶら・す りごま・じゃがい も・こんにゃく	にんじん・ながねぎ・しょ うが・キャベツ・だい こん・ごぼう	
15金	しろごはん ミルクコーヒー	ハッシュドポーク コーンポテト はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ミルクコーヒー・ぶ たにく・なまクリ ーム	こめ・こむぎこ・パ ター・あぶら・さ とう・じゃがいも・は るさめ	りんごジュース・にんに く・しょうが・たまねぎ・ にんじん・マッシュル ーム・トマトかん・とうもろ こし・キャベツ・きゅうり	
18月	カレーうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ なまあげのみそいため ほんかん		とりにく・ぎゅう にゅう・ちくわ・あ おりの・なまあげ・ みそ	うどん・でんぶん・ こむぎこ・あぶら・ ごまあぶら	にんじん・ながねぎ・こま つな・はくさい・たまね ぎ・もやし・しょうが・に んにく・ほんかん	
19火	おせきはん ぎゅうにゅう	ザンギ ぐるにかきたまじる	ごましお	ささげ・ぎゅうにゅう ・とりにく・なま あげ・たまご・とう ふ	もちごめ・こめ・い りごま・でんぶん・ あぶら・こんにゃ く・さといも・さと う	しょうが・にんにく・だい こん・にんじん・さやいん げん・ながねぎ・ほししい たけ	
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・米ぬか油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-543-8666 昭島市立武蔵野小へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 596 (650)	たんぱく質(g) 25.7 (21.1~32.5)	



六年生に聞きました！
武蔵野小の好きな給食ランキング

- 1位 あげパン
- 2位 とりにくのチーズロール
- 3位 ABCスープ

あげパンは3年連続1位です。

