



日	献立メモ	献立	牛乳	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
9 水	進級祝い献立 2~6年生	花見寿司 鶏肉の菜の花焼き 春の桜すまし汁	○	牛乳、だし昆布、むきえび、刻みのり、 鶏肉、刻み大豆	米、砂糖、ノンエッグマヨ	人参、干し椎茸、かんぴょう、小松菜、 パセリ、えのきたけ
10 木	4/12 パンの日	カレーチーストースト コーンサラダ オニオンスープ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ピザチーズ、 ベーコン	食パン、油、砂糖、小麦粉	にんにく、玉葱、キャベツ、もやし、 ホールコーン、人参
11 金		ごはん じゃこおかかごまのふりかけ 春野菜の煮物 甘夏	○	牛乳、おかか、じゃこ、鶏肉	米、白ごま、砂糖、油、こんにゃく、 新じゃが	新玉葱、新たけのこ、新人参、ふき、甘夏 みかん
14 月		ごはん 真珠蒸し 白菜のお浸し きのこの中華スープ	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、絹ごし豆腐	米、でんぷん、ごま油、もち米	干し椎茸、玉葱、白菜、人参、生しいたけ、 ふなしめじ、えのきたけ、小松菜
15 火		ミルクパン ミートボールのトマト煮 新玉ねぎのさっぱりサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳、 ベーコン、生わかめ、おかか	ミルクパン、生パン粉、小麦粉、油、 バター	玉葱、にんにく、人参、トマト、トマト ジュース、パセリ、新玉葱、レモン汁
16 水		塩ラーメン 揚げぎょうざ 切り干し大根の中華サラダ	○	牛乳、豚ばら肉、豚挽肉、刻み大豆	蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん、 餃子の皮、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、玉葱、 ホールコーン、ねぎ、ニラ、もやし、 切り干し大根
17 木	1年生 給食開始	カレーライス はちみつサラダ いちご	○	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、 はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 もやし、いちご
18 金	毎月19日 食育の日 「和食」	だけのごはん ししゃものからあげ キャベツと昆布のさっぱり和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ししゃも、昆布、 絹ごし豆腐、わかめ、赤味噌、白味噌、 けずり	米、砂糖、でんぷん、油	フレッシュだけのご、人参、キャベツ、 ねぎ、えのきたけ
21 月	世界の料理 「ハンガリー」	はちみつレモンチースト ハンガリアンチュー イカと新たまねぎのマリネ	○	牛乳、ベーコン、豚もも肉、生クリーム、 いか	食パン、バター、はちみつ、じゃがいも、 グラニュー糖、油、小麦粉、砂糖、 オリーブ油	レモン(果汁)、玉葱、人参
22 火		ごはん 魚のよもぎ揚げ 小松菜の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、メルルーサ、赤味噌、白味噌、 けずり	米、でんぷん、油、砂糖、じゃがいも	生姜汁、よもぎ粉、小松菜、人参、もやし、 玉葱
23 水		五目チャーハン じゃがいもとたこのピリ辛和え わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚挽肉、たこ、鶏肉、生わかめ、 絹ごし豆腐、けずり	米、油、でんぷん、じゃがいも、 ノンエッグマヨ、砂糖、ごま油	にんにく、ねぎ、ホールコーン、 チンゲン菜、ニラ、もやし、生姜
24 木		香キャベツと小松菜のペロンチーノ ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	牛乳、豚ばら肉、ロースハム、ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、 ノンエッグマヨ	にんにく、香キャベツ、小松菜、ごぼう、 人参、冷凍枝豆、白菜、万能ねぎ
25 金	4/26(土) 調布市 防災教育の日	わかめごはん(α米) イカのチリソース 春雨スープ	○	牛乳、わかめご飯の素、いか、鶏肉	でんぷん、油、砂糖、春雨、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、ピーマン、ねぎ、 人参、たけのこ、もやし、小松菜
30 水		ごはん キャベツメンチカツ 大根と水菜のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、豚挽肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、 わかめ、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	米、生パン粉、小麦粉、乾パン粉、ごま油、 砂糖	キャベツ、玉葱、大根、水菜、人参、ねぎ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー583kcal、たんぱく質23.8g、脂質20.2g、食塩相当量2.7g

給食時間のすし方

給食当番の人

●身じたくを整える

- 髪がはみ出していないですか？
- 爪はのびていませんか？
- 下痢をしていますがいませんか？

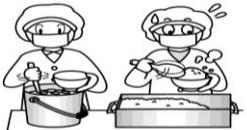


全員

- せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



●1人分ずつ丁寧に盛り付ける



汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

見本も参考に

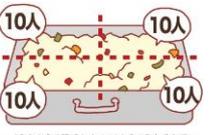
多過ぎたり少な過ぎたりしないように

給食はじまります!

おいしい給食作ります!



最初に区切って、目安をつけると配りやすくなります。



40人を54等分した1/4から10人分とする。

こんな使い方は
マナー違反です。

さしはし
料理にはしをつきさして
食べる

寄せはし
はして食器を手元に
寄せる

迷いはし
どれを食べようか迷って、
はしを料理の上で動かす

入学
おめでとう
給食は
17日から