



4月 給食だより

令和6年 4月 9日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。



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。



全員の給食がそろったら、「いただきます」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。



食器は大切に扱いましょう。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えください。



<今月の給食より>

- ・10日(水)給食始まり(2～6年生)
…改修工事が終わった新しい給食室での調理が始まります。今年度から調理委託業者はシダックス大新東ヒューマンサービス株式会社へ変更となりました。安心・安全な給食調理に努めます。
- ・12日(金)進級お祝い・お花見こんだて
…季節の行事食で、みなさんの進級をお祝いします。「花見寿司」は、たけのこや絹さやなどの季節の野菜を使って、仕上げに桜の花の形をしたかまぼこを散らします。
- ・19日(金)新1年生給食開始
…いよいよ1年生の給食も始まります！最初は、もりつけやすく、配りやすい、スプーンだけでも食べやすいメニューから始めます。牛乳パックがうまくたためるかな？おはしの練習もしておいてくださいね！

※アルファ米について

今年度も引き続き、防災用のアルファ米を使った給食を実施します。防災倉庫に保管されているアルファ米の期限前の入れ替えにともない、調布市内の小・中学校で使用される予定です。

4月は1回、使用予定です。使用日については、裏面の詳細献立表でご確認ください。



4月献立表 (13回)



日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質	日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質				
10 水	ココアパン	○		ココアパン		557 kcal	19 金	カレーライス	○	ぶた肉	米, 小麦粉, バター, サラダ油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マーマレード (13ｶｯ・夏ミｶｯ・1ｽﾞ)	737 kcal				
	春野菜の クリームシチュー		とり肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 米粉	玉ねぎ, 人参, ブロッコリー, アスパラガス, かぶ	21.8 g		コールスローサラダ		ハム	サラダ油	キャベツ, きゅうり, 人参	22.6 g				
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク, 砂糖, サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	20.6 g		白玉ポンチ (紅白)			白玉団子 (紅白), 砂糖	みかん (缶), もも (缶), パイナップル (缶), レモン	21.3 g				
	清見オレンジ				清見オレンジ			はちみつレモントースト		食パン, バター, はちみつ	レモン	642 kcal					
11 木	五目チャーハン	○	チャーシュー, ハム	米, サラダ油	人参, ねぎ, しいたけ, グリーンピース	565 kcal	22 月	トマトシチュー	○	ぶた肉	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, グリーンピース	23.5 g				
	マーボー豆腐		ぶた肉, 豆ふ, みそ	油, 砂糖, ごま油, でんぶん	しょうが, 干しいたけ, 人参, ねぎ, グリーンピース, たけのこ, にんにく	26.0 g		コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, もやし, 人参, コーン, 玉ねぎ	28.7 g				
	わかめスープ		わかめ	ごま油, ごま	人参, 玉ねぎ, 大根, ねぎ	21.6 g		いちごミルクゼリー		かんてん, 牛乳, 生クリーム	砂糖	いちご					
12 金	花見寿司	○	油あげ, かまぼこ, あなごかば焼き	米, 砂糖	干しいたけ, たけのこ, 人参, かんぴょう, さやえんどう	614 kcal	23 火	春野菜の中華丼	○	ぶた肉, いか, えび, ほたて貝柱	米, 油, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 白菜, 干しいたけ, アスパラガス, さやえんどう	621 kcal				
	けんちん汁		ぶた肉, 豆ふ, 油あげ	じゃがいも, こんにゃく	大根, 人参, ごぼう, ねぎ	23.3 g		中華スープ		わかめ	ごま油, ごま	ねぎ, 大根, 干しいたけ, 小松菜, しょうが	24.8 g				
	みたらし団子			白玉団子, 三温糖, でんぶん		14.9 g		パリパリスイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも, 三温糖, ごま, 春巻きの皮, 揚げ油	レーズン	17.4 g				
15 月	パインパン	○		パインパン		589 kcal	24 水	スパゲティー ミートソース	○	ベーコン, ぶた肉, 大豆	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト缶, マッシュルーム, グリーンピース	681 kcal				
	新じゃがとアスパラの クリームグラタン		とり肉, チーズ, 牛乳, 生クリーム, ひよこ豆	じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, パン粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, アスパラガス	23.0 g		春キャベツのスープ		ベーコン		人参, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ	27.2 g				
	かぶと春キャベツの スープ煮		ベーコン		にんにく, しょうが, セロリー, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, かぶ	24.2 g		いちごマドレーヌ (乳・卵なし)		豆ふ, 豆乳	小麦粉, 三温糖, はちみつ, サラダ油	いちご, レモン	22.7 g				
	デコボン				デコボン			五目クッパ		とり肉, たまご	アルファ米, ごま, でんぶん, ごま油	にんにく, たけのこ, ねぎ, 人参, ほうれんそう, 干しいたけ	571 kcal				
16 火	梅若ごはん	○	わかめ	米, ごま	梅干し	608 kcal	25 木	手作り春巻き	○	ぶた肉	はるさめ, ごま油, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油	にんにく, しょうが, たけのこ, 人参, 干しいたけ	23.0 g				
	ぎせい豆腐		とり肉, 豆ふ, たまご	油, 砂糖, でんぶん	ねぎ, 人参, 干しいたけ	27.6 g		大根のナムル		わかめ	ごま油	大根, 人参, 小松菜, にんにく, しょうが	21.5 g				
	春野菜の吉野汁		とり肉, 油あげ,	こんにゃく, でんぶん	ふき, たけのこ, 人参, かぶ, ねぎ, しいたけ, 小松菜	20.1 g		ごはん			米		606 kcal				
	いちご				いちご		26 金	いかと豆腐の チリソース煮	○	いか, 豆ふ	でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが, にんにく, 干しいたけ, ねぎ, 玉ねぎ, グリーンピース	27.7 g				
17 水	たけのこごはん	○	とり肉, 油あげ	米, 砂糖	人参, たけのこ	578 kcal		チンゲン菜のスープ		とり肉, 豆ふ, わかめ	米粉	チンゲン菜, たけのこ, 人参, ねぎ	18.7 g				
	たんぼぼしゅうまい (1人2個)		ぶた肉, とり肉, 豆ふ, かまぼこ	ごま油, パン粉, でんぶん, しゅうまいの皮	玉ねぎ, しょうが, 干しいたけ	27.9 g		清見オレンジ				清見オレンジ					
	細切り野菜の中華あえ		ハム	砂糖, ごま油, ごま	キャベツ, 人参, 小松菜	22.0 g	※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。 ※調市の姉妹都市・長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はえのきたけ、しめじを使用予定です。 ※市内防災倉庫の物品入替えの際に不要となるアルファ米を、学校給食で消費する取り組みを実施しております。 年度を通して使用しますので、ご承知おきください。今月は25日の「五目クッパ」で使用します。 「学校給食」は生きた教材です！ 学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。 ◆献立表・給食だよりはホームページからもご覧いただけます◆										
	大根とわかめのすまし汁		わかめ		大根, ねぎ												
18 木	セサミパン	○		セサミパン		584 kcal											
	キャベツ入りメンチカツ		ぶた肉	パン粉, 小麦粉, 揚げ油	玉ねぎ, キャベツ	25.9 g											
	カラフルポテトソテー			じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんにく, ビーマン, 赤パプリカ, コーン	23.8 g											
	野菜スープ		ベーコン		人参, 玉ねぎ, 大根												

