



4月 給食だより

令和7年4月8日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 落合 嘉子

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、朝食をしっかりと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。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> | <p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> |
| <p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> | <p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p> | <p>6 伝統的な食文化を理解する。</p> |
| <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> | | |

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



しよっき きも 食器の気持ち



しよっき きも 食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。

<今月の給食より>

・9日(水)給食始まり(2~6年生)

今年度も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となります。安心・安全な給食調理に努めます。

・11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。

・18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。

詳細こんだて表 4月



調布市立石原小学校

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
9 水	ココアパン			ココアパン		564 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, にんじん, ブロッコリー, アスパラガス, かぶ	23.8 g
	コーンフレークサラダ		ハム	コーンフレーク, 砂糖, 油	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	22.4 g
10 木	マーボー豆腐丼		ぶた肉, 大豆, 豆ふ, みそ	米, 砂糖, ごま油, でんぷん	生姜, にんにく, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, ねぎ, ニラ, グリンピース	525 kcal
	わかめスープ	○	わかめ	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, もやし	22.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	18.3 g
11 金	花見寿司		油あげ, あなごかば焼き, かまぼこ	米, 砂糖	干しいたけ, たけのこ, にんじん, かんぴょう, さやえんどう	614 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, にんじん, ごぼう, ねぎ	23.5 g
	みたらし団子			白玉だんご, 三温糖, でんぷん		15.1 g
14 月	わかめごはん		炊き込みわかめ	米, ごま		573 kcal
	ぎせい豆腐	○	とり肉, 豆ふ, たまご	油, 砂糖, でんぷん	ねぎ, にんじん, 干しいたけ	27.4 g
	春野菜の吉野汁		とり肉, 油あげ	こんにゃく, でんぷん	ふき, たけのこ, にんじん, ししいたけ, かぶ, ねぎ, 小松菜	20.4 g
15 火	いちご				いちご	
	セサミパン			セサミパン		594 kcal
	キャベツ入りメンチカツ	○	ぶた肉	パン粉, 小麦粉, 油	玉ねぎ, キャベツ	26.1 g
16 水	カラフルポテトソテー			じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, コーン	24.8 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, もやし	
	パインパン			パインパン		584 kcal
17 木	新じゃがとアスパラの豆乳グラタン	○	とり肉, ひよこ豆, 豆乳, 豆乳クリーム, チーズ	油, じゃがいも, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, アスパラガス	23.1 g
	かぶと春キャベツのスープ煮		ベーコン		にんにく, 生姜, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 大根, かぶ	23.5 g
	デコボン(しらぬい)				デコボン	
18 金	筍ごはん		とり肉, 油あげ	米, 砂糖	にんじん, たけのこ	589 kcal
	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, でんぷん, しゅうまいの皮	玉ねぎ, 生姜, 干しいたけ	29.2 g
	青梗菜ともやしの中華あえ		ハム	砂糖, ごま油	チンゲン菜, もやし, にんじん	21.8 g
21 月	沢煮椀		ぶた肉		ごぼう, にんじん, 大根, えのきたけ, 小松菜	
	カレーライス		ぶた肉	米, 小麦粉, バター, 油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マーマレード	643 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ	砂糖, ごま油	にんじん, もやし, 玉ねぎ	22.1 g
22 火	いちごミルクゼリー		かんてん, 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖	いちご	20.7 g
	はちみつレモントースト			食パン, バター, はちみつ	レモン	566 kcal
	トマトシチュー	○	ぶた肉	油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	21.9 g
23 水	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, コーン, 玉ねぎ	24.4 g
	木島平村のごはん			米		583 kcal
	いかと豆腐のチリソース煮	○	いか, 豆ふ	でんぷん, 油, 砂糖	生姜, にんにく, 干しいたけ, ねぎ, 玉ねぎ, グリンピース	26.0 g
24 木	もやしのナムル			砂糖, ごま油	もやし, 小松菜, にんじん, にんにく	17.5 g
	デコボン(しらぬい)				デコボン	
	春野菜の中華丼	○	ぶた肉, いか, えび, ほうたけ貝柱	米, でんぷん, ごま油	生姜, にんにく, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 干しいたけ, アスパラガス, さやえんどう	535 kcal
25 金	中華スープ		わかめ	ごま油	ねぎ, 大根, 干しいたけ, 小松菜, 生姜	24.8 g
	乳乃豆腐 黄桃ソース		かんてん, 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖, コーンスターチ	もも(缶)	14.8 g
30 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, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト(缶), グリンピース	681 kcal
	春キャベツのスープ	○	ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ	27.2 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, 油	いちご, レモン	22.7 g
31 金	五目クッパ		とり肉, たまご	アルファ米, でんぷん, ごま油	にんにく, たけのこ, ねぎ, にんじん, ほうれんそう, 干しいたけ	549 kcal
	焼き棒ぎょうざ	○	ぶた肉	はるさめ, ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮	生姜, もやし, ニラ	24.1 g
	野菜のおかか和え		おかか	ごま	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	19.6 g
31 土	ネーブル				ネーブル	
	ごはん			米		636 kcal
	ひじきふりかけ	○	ひじき, じゃこ, おかか	油, ごま, 砂糖		26.6 g
31 日	新じゃがの旨煮	○	ぶた肉, 生あげ	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	生姜, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, グリンピース	19.2 g
	大根とわかめのみそ汁		油あげ, わかめ, みそ		大根, ねぎ	
	いちご				いちご	

※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。※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はお米、しめじ、えのきたけを使用予定です。