



深大寺小学校 4月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 成田瞳

| 目標 | ★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう | | | | |
|---------|--|----------------|---|---|---|
| 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 | 料理の説明 |
| 9 木 | やわらかく、えぐみのすくない「竹の子ごはん」 | | | | |
| | 新竹の子ごはん・松風焼き 糸寒天の酢味噌和え かぶのみそ汁 | | ぎゅうにゅう、 とりこ、あかみそ、 いとかねてん、 しろみそ | こめ、あぶら、さとう、 パンこ、 かたくりこ、こま | しんだけのこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、はくさい、 キャベツ、ねぎ、 こまつな、かぶ、 かぶのは、だいこん |
| 10 金 | 春の食材を使用した「進級お祝い献立」 | | | | |
| | 赤米のお赤飯・鯖のネギみそ焼き おすわい 春色すまし汁 | | ぎゅうにゅう、 さわら、あかみそ、 あぶらあげ、 とうふ、わかめ | こめ、あかまい、さとう、 こまあぶら、 こんにやく、おふ | ねぎ、だいこん、 にんじん、こまつな、 ゆず、なのはな |
| 13 月 | いよいよ1年生の給食が始まります！ | | | | |
| | ココアパン ポテトグラタン 春野菜のスープ | | ぎゅうにゅう、 とりこ、 なまクリーム、 チーズ、ベーコン | パン、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、あぶら | たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 はるキャベツ、 ブロッコリー、パセリ |
| 14 火 | 給食の定番！「カレーライス」 | | | | |
| | カレーライス コーンサラダ くだもの（かんきつ） | | ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 | こめ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、 マーガリン、 さとう | にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 はくさい、 とうもろこし、 きよみオレンジ |
| 15 水 | カルシウムたっぷり「手作り小魚ふりかけ」 | | | | |
| | ごはん・手作り小魚ふりかけ 新じゃがいもと厚揚げの煮物 わかめと豆腐の味噌汁 | | ぎゅうにゅう、 じゃこ、かつお、 あおのり、ぶたにく、 なまあげ、わかめ、 とうふ、しろみそ、 あかみそ | こめ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、 さとう | にんじん、しめじ、 ねぎ、いんげん、 えのき、こまつな |
| 16 木 | スナップエンドウの食感を楽しもう！ | | | | |
| | ベーコンとトマトのスパゲティ 新じゃがとスナップエンドウのサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ | | ぎゅうにゅう、 ベーコン、 とうにゅう | スパゲティ、 オリーブオイル、 あけあぶら、さとう、 じゃがいも、 イgg、カレー粉、 こむぎこ、あぶら | なす、たまねぎ、 にんにく、トマト、 にんじん、 とうもろこし、 スナップエンドウ、 レモン、かぼちゃ |

ご入学・ご進級おめでとうございませう

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしい魅力ある給食作りを努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



給食から学べること

- 健康によい食事のとりかた
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

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。



| | | | |
|-----------------------------|------------------------------|---|---|
| トイレは身したくを 整える前に済ませる。 | 爪は短く切っておく。 | 手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。 | 体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。 |
| 清潔な給食着を 身につける。 | 髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまろう。 | マスクで鼻と口を おおう。 | |
| 重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。 | 食缶や食器がこなど を床に置かない。 | 一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら… 10人分 | 汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。 |

4月平均栄養価
 エネルギー569kcal
 たんぱく質 22.3g
 脂質 20.3g
 食塩相当量 2.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



深大寺小学校 4月給食だより (後半)



調布市立深大寺小学校
 校長 箱崎高之
 栄養士 成田瞳

| 目標 | 給食のきまりを守ろう | | | | | ★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう | | | | |
|-----|--|--|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 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 | 料理の説明 | | | | |
| 17金 | 玉ねぎが入った甘辛いソースが子供たちに大人気 | | | | | | | | | |
| | ごはん・いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁 | | ぎゅうにゅう、いか、こんぶ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ | こめ、かたくりこ、あげあぶら、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、こまつな、かぶ、だいこん、はくさい、キャベツ、ねぎ、えのき | この献立を出す、「イカにかかっているソースが美味しいのでレシピを教えてください。」と子どもたちに言われることがあります。作り方は【玉ねぎ1：サラダ油1：酢1：砂糖1：醤油1.5】の割合でミキサーにかけ加熱するだけです。ご家庭でも是非作ってみてください。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 20月 | さわやかな香りの「ハニーレモントースト」 | | | | | | | | | |
| | ハニーレモントースト コーンフレークサラダ ポークチュー | | ぎゅうにゅう、ふたにく | パン、バター、はちみつ、さとう、あぶら、コーンフレーク、じゃがいも、こむぎこ | レモン、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、しょうが | 今日は低学年から高学年まで人気のある「ハニーレモントースト」です。食パンにバター、はちみつ、レモン果汁、グラニュー糖を混ぜたものを塗り、オーブンで焼きます。口に入れた瞬間にさわやかな香りが広がります。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 21火 | 旬のごぼうを使った「チキンチキンごぼう」 | | | | | | | | | |
| | 五目うどん 春野菜のサラダ チキンチキンごぼう(少) | | ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ | うどん、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも | しいたけ、たけのこ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、えだまめ | ごぼうは、香りがよく、かむとシャキシャキした食感が楽しめる野菜です。一年中食べられますが、春から初夏にかけて出回る「新ごぼう」は、やわらかくて香りがよいのが特徴です。食物せんいやミネラルも多く、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで、ごぼうのおいしさを味わいましょう。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 22水 | フワフワの旬の春キャベツを味わおう | | | | | | | | | |
| | 春キャベツと豚丼 具だくさんみそ汁 果物(セミノール) | | ぎゅうにゅう、ふたにく、しろみそ、あかみそ | こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも | にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、きよみオレンジ | 一年中、店頭に並びキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。今が旬のキャベツは、葉が柔らかい「春キャベツ」と呼ばれるものです。しっかりと味の付けの豚肉とふんわりしたキャベツと一緒にいただきます。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 23木 | 押し豆腐を使った「豆腐ステーキ」 | | | | | | | | | |
| | カレーピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草とレンズ豆のスープ | | ぎゅうにゅう、とりむね、ベーコン、とうふ、レンズ豆、ふたにく | こめ、あぶら、マーガリン、かたくりこ、さとう | ピーマン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、えのき、キャベツ、ほうれんそう | 豆腐を水切りして量をのせ、水分をしっかり抜いたものを「押し豆腐」といいます。水分が少なくなるので、くずれにくく、焼いたり揚げたりする料理にぴったりです。普通の豆腐よりもしっかりした食感になるのも特徴です。豆腐には、体をつくるたんぱく質がたくさんふくまれています。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 24金 | 防災備蓄米(アルファ米)を体験しよう | | | | | | | | | |
| | わかめごはん(アルファ米) 油揚げの宝煮 吉野汁・いちご | | ぎゅうにゅう、わかめ、あぶらあげ、とりこ | こめ、しらたき、かたくりこ、さとう、こんにゃく、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、だいこん、さくらげ、もやし、きよみオレンジ | 明日、4月25日は調布市防災教育の日です。前日の今日は災害が起きた時のために深大寺小学校に備蓄しておいた「アルファ米」を給食に出します。いざという時のためにどんな味なのか知っておくことも備えのひとつですね。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 28火 | 豆腐をしっかりと食べられる「マーボー丼」 | | | | | | | | | |
| | マーボー丼 五目中華スープ くだもの(カラマンダリン) | | ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、こうやとうふ、あかみそ、とりこ | こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら | にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、だいこん、さくらげ、もやし、きよみオレンジ | 豆腐は肉、魚、乳製品と同様にたんぱく質を多く含んでいる食品です。さまざまなビタミンやミネラルが含まれており、中でもカルシウムが豊富です。成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食品です。今日はデンメンジャンのこくが効いたマーボー丼です。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 30木 | 本格的な出汁で味わう「梅しらす茶漬け」 | | | | | | | | | |
| | うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆 | | ぎゅうにゅう、しらす、とりこ、たいす、あおのり | こめ、さといも、こんにゃく、あぶら、さとう、かたくりこ | うめ、みつば、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、いんげん、しょうが | 今日の給食の「梅しらす茶漬け」には、給食室でとった出汁が使われています。給食では、市販の顆粒だしは使わず、昆布やかつお節などから毎回いねいにしらす茶漬けを出汁をとっています。うま味をしっかりきかせることによって、塩分をあまり入れなくても満足して味わうことができます。自立できないけれど、出汁は料理のおいしさを支える大切な役割をしています。 | | | | |
| | | | | | | | | | | |