深大寺小学校
４月給食だより（前半）

調布市立深大寺小学校
校　長　清水吏
栄養士　安齋亨

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
10 水	**シン・給食室が初稼働！新年度の最初の給食！！**					昨年度は給食室改修工事にご協力いただきありがとうございました。今日からいよいよ今年度の給食が始まります。どうぞよろしくお願いいたします。新年度最初の給食は、給食の定番カレーライスです。カレールウは市販のものは使わず、小麦粉、サラダ油、スパイスなどから手作りします。
	カレーライス・福神漬 コーンサラダ くだもの（オレンジ）	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく	おこめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,マーガリン,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ふくじんづけ,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	
11 木	**春の食材を使用した「進級お祝い献立」**					今日は進級をお祝いした献立です。赤米を使ったうす桜色のご飯、旬の鰆、甘辛く煮た油揚げが入った和え物、春らしい彩りのすまし汁です。目で楽しみ、舌で味わい、給食で季節を感じましょう。
	赤米のお赤飯・鰆のネギみそ焼き 水菜の信田和え 春色すまし汁	○	ぎゅうにゅう,さわら,あかみそ,あぶらあげ,かつお,とうふ,わかめ	おこめ,あかまい,さとう,ごまあぶら,おふ	ねぎ,みずな,もやし,はくさい,にんじん,なのはな	
12 金	**やわらかく、えぐみのすくない「筍ごはん」**					筍の旬は３～４月頃です。その頃出回るものを「新筍」と呼び、春を代表する食材とされています。 掘りたてをすぐに処理をすることでえぐみが抑えられます。今しか食べられない新鮮な春の食材を味わいましょう。
	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,とりにく,あぶらあげ,あかみそ,いとかんてん,しろみそ	おこめ,あぶら,さとう,パンこ,かたくりこ	しんたけのこ,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	
15 月	**いよいよ１年生の給食が始まります！**					今日から１年生の給食がスタートです。今月は１年生でも食べやすく、配膳しやすい献立にしました。 初日の今日は、パンとグラタンとスープです。１年生の保護者の方は、お子さんが帰ったら是非給食の感想を聞いてみてください。
	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,とりにく,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,たまねぎ,ブロッコリー,パセリ	
16 火	**旬のわかめを使った「わかめと豆腐のみそ汁」**					わかめの旬は２月から５月頃です。わかめは冬に種をまき、春に収穫します。塩蔵わかめや、乾燥したカットわかめは一年中食べられますが、生わかめは日持ちがしないので旬の時期にしか出回りません。今日はシンプルにみそ汁に入れます。
	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,ぶたにく,なまあげ,わかめ,とうふ,しろみそ,あかみそ	おこめ,じゃがいも,こんにゃく,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	
17 水	**豆腐をしっかりと食べられる「マーボー丼」**					豆腐は肉、魚、乳製品と同様にたんぱく室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豆腐を今日はデンメンジャンのコクが効いたマーボー丼にします。
	マーボー丼 五目中華スープ くだもの（オレンジ）	○	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,こうやどうふ,あかみそ,とりにく	おこめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ,にら,にんにく,しょうが,ほうれんそう,だいこん,きくらげ,もやし,しょうが,きよみオレンジ	
18 木	**玉ねぎが入った甘辛いソースが子供たちに大人気**					この献立を出すと「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。」と子どもたちが栄養士を訪ねてきます。作り方は【玉ねぎ１：サラダ油１：酢１：砂糖１：醤油1】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。
	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	おこめ,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	

後半分（4月19日～4月30日）は裏面にございます　→

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食べながら「食」を学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

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。

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　清水更
栄養士　安齋亨

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
19 金	**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 ポークシチュー	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	パン,バター,はちみつ, さとう,あぶら, さとう, 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。
22 月	**ひよこ豆がかくれている「キーマカレー」** ターメリックライス・キーマカレー 春野菜のサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひよこまめ, ヨーグルト	おこめ,あぶら, さとう,バター, こむぎこ	にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ, セロリー,パプリカ, ブロッコリー, とうもろこし, はるキャベツ, みかん,もも,バナナ	豆が入ったカレーのことを、本場インドでは「ダルカレー」と言います。今日のキーマカレーにもひよこ豆が入りますが、細かく刻んでいるため食べても気付かないかもしれません。豆を入れることで、植物性のたんぱく質や食物繊維を摂取することができます。
23 火	**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（オレンジ）	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, しろみそ,あかみそ	おこめ,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, はるキャベツ, 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、店頭に並ぶキャベツですが、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。しっかりとした味付けの豚肉とふんわりしたキャベツを一緒にいただきます。
24 水	**「たらこピラフ」の作り方→** たらこピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草スープ	○	ぎゅうにゅう, とりにく,たらこ, とうふ,ベーコン	おこめ,あぶら, マーガリン, かたくりこ, あげあぶら, あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん, えのき,にんにく, あさつき, ほうれんそう, とうもろこし	①鶏小間、たらこ、玉ねぎ、人参、えのきをにんにくで炒め、塩、こしょう、白ワイン、しょうゆで味付けをする。（野菜は全てみじん） ②炊けたごはんに①の炒めた具、バター、万能ねぎを混ぜ合わせ完成。
25 木	**スナップエンドウの食感を楽しもう！** スパゲティミートソース 新じゃがとｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのｻﾗﾀﾞ いちごのムース	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,ベーコン, だいず, なまクリーム, かんてん, なまクリーム	スパゲティ, オリーブオイル, さとう,じゃがいも, ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん,たまねぎ, セロリー, マッシュルーム, にんにく,トマト, とうもろこし, スナップえんどう, レモン,いちご	スナップエンドウは、さやと実（豆）を両方食べられる野菜です。豆が苦手な人も、スナップエンドウなら食べられるのではないでしょうか。シャキシャキ、プチプチ、こりこり…。食感を見つけて言葉で表してみましょう。
26 金	**防災備蓄米（アルファ米）を体験しよう** わかめごはん 油揚げの宝煮 吉野汁	○	ぎゅうにゅう, わかめ,あぶらあげ, とりにく	おこめ,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, グリンピース, しょうが, こまつな,ねぎ	明日、4月27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。
30 火	**福岡県郷土料理「さばのぬか炊き」** 木島平村のごはん さばのぬか炊き 野菜のおろし和え・田舎汁	○	ぎゅうにゅう,さば, とりにく, あぶらあげ, しろみそ,あかみそ	おこめ,さとう, じゃがいも	だいこん,にんじん, ほうれんそう, キャベツ,もやし, しめじ,ねぎ, こまつな	今日のお米は調布市の姉妹都市「長野県木島平村」から届いたコシヒカリです。そのお米を精米する時に出た米ぬかでさばを炊きます。みそは入っていないのに、まるでさばのみそ煮のような味と見た目になります。

4月平均栄養価
エネルギー583kcal
たんぱく質　23.0ｇ
脂質　20.5ｇ
食塩相当量　2.5ｇ

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

深大寺小ホームページで食育情報を更新していきます！

日々の給食の写真や、給食だよりなどを本校ホームページにアップする予定です。
アップロードはひと月単位で行います。
ご家庭で是非ご覧ください。