



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 箱崎高之
栄養士 安齋亨

目標	きょうしよく まち 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
9 水	新年度の最初の給食！！「カレーライス」					今日からいよいよ今年度の給食が始まります。どうぞよろしく願いいたします。新年度最初の給食は、給食の定番でみんなが大好きなカレーライスです。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をします。
	カレーライス コーンサラダ くだもの（清見）		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、あぶら、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	
10 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する献立です。赤米を使ったうすくし飯、旬のさくら、甘辛く煮た油揚げが入った和え物、春らしい彩のすまし汁です。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・鯖のネギみそ焼き 水菜の信田和え 春色すまし汁		ぎゅうにゅう、さくら、あかみそ、あぶらあげ、かつお、とうふ、わかめ	こめ、あかみ、さとう、こまあぶら、おふ	ねぎ、みずな、もやし、はくさい、にんじん、なのはな	
11 金	やわらかく、えぐみのすくない「竹の子ごはん」					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、にんじん、あぶらあげ、あかみそ、いとかんてん、しろみそ	こめ、あぶら、さとう、パンこ、かたくりこ	しんじけのこ、にんじん、たまねぎ、しょうが、はくさい、キャベツ、ねぎ、こまつな、かぶのは、だいこん	
14 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、にんじん、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	
15 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、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、にんにく、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 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豆腐を今日はデンメンジャンの味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（カラマンダリン）		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こうやとうふ、あかみそ、とり、にんじん	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら	にんじん、だいのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、だいこん、きくらげ、もやし、しょうが、きよみオレンジ	
17 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「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1.5】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。
	ごはん・いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え キャベツとえのきのみそ汁		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、あけあぶら、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18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。地域でとれた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したり、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。



4月平均栄養価
エネルギー582kcal
たんぱく質 23.0g
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 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
18 金	さわやかな香りの「ハニーレモントースト」					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。
	ハニーレモントースト		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、 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	
	コーンフレークサラダ					
	ポークシチュー					
21 月	ひよこ豆がかくれている「キーマカレー」					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づ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。
	ターメリックライス・キーマカレー		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ひよこまめ、 ヨーグルト	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	
	春野菜のサラダ					
	フルーツヨーグルト					
22 火	フワフワの旬の春キャベツを味わおう					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。今の旬のキャベツは、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。
	春キャベツと豚丼		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あぶらあげ、 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、 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	
	貝だくさんみそ汁					
	果物（セミノール）					
23 水	たらこのプチプチした食感がおいしい「たらこピラフ」					【給食のたらこピラフの作り方】 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①の炒めた具、バター、万能ねぎを混ぜ合わせ完成。
	たらこピラフ		ぎゅうにゅう、 とりにく、たらこ、 とうふ、ベーコン	こめ、あぶら、 マーガリン、 かたくりこ、 あけあぶら、 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	
	豆腐ステーキ					
	ほうれん草スープ					
24 木	スナップエンドウの食感を楽しもう！					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のでしょうか。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よう。
	スパゲティミートソース		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ベーコン、 だいす、 なまクリーム、 かんてん	スパゲティ、 オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 エッグフリーマーズ	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、 スナップエンドウ、 レモン、いちご	
	新じゃがとスナップエンドウのサラダ					
	いちごのムース					
25 金	防災備蓄米（アルファ米）を体験しよう					明日、4月26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。
	わかめごはん（アルファ米）		ぎゅうにゅう、 わかめ、あぶらあげ、 とりにく	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、 グリーンピース、 しょうが、 こまつな、ねぎ	
	油揚げの宝煮					
	吉野汁					
28 月	福岡県郷土料理「さばのぬか炊き」					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土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。
	木島平村のごはん		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	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	
	さばのぬか炊き					
	野菜のおろし和え・田舎汁					
30 水	夏も近づく「八十八夜（5月1日）」					八十八夜とは、立春から数えて、88日目にあたる日のことです。初物のお茶を飲むと、1年間健康に過ごせるとの言い伝えもあります。今日の「きびなごの茶つきり揚げ」の衣には粉末の茶葉が入っています。
	うめしらす茶漬け		ぎゅうにゅう、 しらす、のり、 とりにく、きびなご	こめ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、こむぎこ、 あけあぶら	うめ、みつば、ごぼう、 にんじん、だいこん、 だけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが、 しょうが	
	がめ煮（福岡県郷土料理）					
	きびなごの茶つきり揚げ					