



日	献立説明	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	お花見献立	菜飯 とりの照り焼き 桜ちらしかまぼこのすまし汁 三色団子	○	じゃこ、鶏モモ、絹ごし豆腐、 中厚けずり、きな粉、牛乳	米、油、砂糖、白いりごま、 冷凍白玉、紅白玉団子、 よもぎ白玉団子	小松菜、ホールコーン、 しょうが、ねぎ、にんじん、 えのきたけ	654 kcal 26.0 g 19.3 g 2.6 g
11火		ツナと春キャベツのスパゲティ ポトフ フルーツヨーグルト	○	ベーコン、まぐろ缶詰、 白いんげん、ウィンナー、 プレーンヨーグルト、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、 じゃがいも	にんにく、鷹の爪、玉葱、 キャベツ、レモン果汁、 にんじん、だいこん、 セロリー、パイン(詰)、 温州蜜柑缶詰(果肉)、 バナナ	531 kcal 22.7 g 21.0 g 2.5 g
12水	人気献立 棒餃子	豚キムチチャーハン 棒餃子 中華野菜スープ	○	豚肉、豚ひき肉、刻み大豆、 生わかめ、中厚けずり、牛乳	米、押麦、油、白いりごま、 緑豆はるさめ、でんぷん、 ごま油、ぎょうざの皮	にんじん、キムチ、にら、 はくさい、しょうが、 にんにく、ねぎ、もやし、 チンゲンサイ、ホールコーン	554 kcal 23.7 g 19.3 g 2.4 g
13木	手作り 蒸しパン	青葉蒸しパン(卵なし) ミモザサラダ レンズ豆のトマトスープ	○	調製豆乳、ボンレスハム、 たまご、あさり、レンズまめ、 牛乳	蒸しパンミックス、砂糖、 マーガリン(乳なし)、油、 オリーブ油、じゃがいも、 シエルマカロニ	ほうれんそう、キャベツ、 きゅうり、にんにく、 セロリー、にんじん、 玉葱、パセリ	516 kcal 20.2 g 19.5 g 2.3 g
14金	初登場 じゃが丸くん	ねぎ塩豚丼 じゃが丸くん 春きゃべつの味噌汁	○	豚肉、生揚げ、調製豆乳、 白味噌、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、油、砂糖、でんぷん、 白いりごま、じゃがいも、 スパイスドック	ねぎ、玉葱、はくさい、 にんにく、しょうが、 あさつき、キャベツ、 小松菜	629 kcal 24.5 g 21.5 g 2.2 g
17月	一年生 給食開始	ミートサンドパン 豆乳コーンクリームシチュー ツナわかめサラダ	○	豚ひき肉、刻み大豆、 レンズまめ、鶏肉、 調製豆乳、豆乳クリーム、 生わかめ、まぐろ缶詰、 牛乳	コッパパン、小麦粉、油、 じゃがいも、米粉、砂糖	玉葱、にんじん、 とうもろこし缶詰(クリーム)、 とうもろこし、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 レモン果汁	635 kcal 28.3 g 25.1 g 2.4 g
18火		ちらし寿司 ちくわぶ入りすまし汁 果物(バナナ)	○	出し昆布、高野豆腐細切、 竹輪、刻みり、絹ごし豆腐、 中厚けずり、牛乳	米、砂糖、 麩(てまり麩)、竹輪心	干し椎茸スライス、 にんじん、かんぴょう、 えだまめ、小松菜、 えのきたけ、バナナ、 レモン果汁	489 kcal 19.4 g 10.7 g 2.2 g
19水	世界の料理 台湾	ルーローハン ビーフンスープ 豆乳ゼリーいちごソースかけ	○	豚バラ、豚肩、生揚げ、 調製豆乳、牛乳	米、油、板こんにゃく、 砂糖、はちみつ、 でんぷん、ピーマン、 ごま油	しょうが、にんにく、 玉葱、ねぎ、たけのこ、 干し椎茸スライス、 きくらげ、チンゲンサイ、 もやし、いちごジャム	687 kcal 25.8 g 26.5 g 2.0 g
20木		ごはん 魚のヤンニョムジャン焼き 10品目のごまマヨサラダ とん汁	○	シルバー、鶏ささみフレーク、 干ひじき、白いんげん、 レッドキドニー、豚バラ、 木綿豆腐、赤味噌、 白味噌、中厚けずり、牛乳	米、砂糖、ごま油、 マヨネーズ(ノンegg)、 白すりごま、白練りごま、 油、じゃがいも、 板こんにゃく	しょうが、にんにく、 玉葱、りんご、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 ブラックツツもやし、 にんじん、ホールコーン、 ごぼう、ねぎ	646 kcal 29.9 g 24.9 g 2.3 g
21金	防災教育 の前日 アルファ米	カレーライス【アルファ化米】 にんじんドレッシングのサラダ 果物(河内晩柑)	○	豚肉、大豆、まぐろ缶詰、 牛乳	アルファ化米、油、 じゃがいも、小麦粉、 バター、はちみつ、 砂糖	にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 えだまめ、レモン果汁	636 kcal 20.9 g 25.4 g 1.8 g
25火		ハムコーンピラフ スパニッシュオムレツ 大麦のスープ	○	ロースハム、白いんげん水煮、 豚ひき肉、たまご、豆乳、 牛乳	米、マーガリン(乳なし)、 油、じゃがいも、 おおむぎ(米粒麦)	にんにく、にんじん、 玉葱、ホールコーン、 パセリ、セロリー、 かぶ、いんげん	595 kcal 24.9 g 21.6 g 2.6 g
26水		ひじきごはん 魚のムニエルパベキューソースかけ 田舎汁	○	鶏肉、油揚げ、竹輪、 干ひじき、メルルーサ、 白味噌、赤味噌、 中厚けずり、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、 はちみつ、じゃがいも	にんじん、えだまめ、 にんにく、玉葱、 だいこん、ねぎ、 小松菜	541 kcal 26.1 g 15.7 g 2.6 g
27木	郷土料理 静岡県	富士宮焼きそば 黒はんぺんのフライ 具だくさん豆乳汁	○	豚肉、粉かつお、 あおのり、黒はんぺん、 絹ごし豆腐、調製豆乳、 赤味噌、白味噌、 中厚けずり、牛乳	蒸し中華めん(卵なし)、 ラード、油、小麦粉、 パン粉(卵乳なし)、 こんにゃく、白すりごま	にんじん、玉葱、 キャベツ、もやし、 にんにく、しょうが、 はくさい、しめじ、 ねぎ	570 kcal 27.3 g 24.0 g 3.5 g
28金		青椒肉絲丼(チンジャオロース) 白身魚のウースタン ナムル	○	豚肉、生揚げ、 かれい、絹ごし豆腐、 中厚けずり、牛乳	米、押麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油、 白いりごま	しょうが、ねぎ、 たけのこ、にんじん、 もやし、ピーマン、 干し椎茸、 生しいたけ、 ブラックツツもやし、 小松菜、にんにく	525 kcal 25.3 g 14.4 g 2.4 g

※今月は、調布産の野菜はありません。  
※姉妹都市の長野県木島平産の「えのき」を使用します。

～久しぶりの給食

できるかな?～

2年生から6年生までのお子さんは、久しぶりの給食です。今まで給食でやっていたことを思い出してみましょう。忘れてしまったお子さんは、御家庭で練習をお願いします。



	理由
1 箸を使って食べる	スプーン、フォークは必要な献立の時だけ使用します。給食では主に箸を使うため、箸で食べられると望ましいです。
2 紙パックにストローを自分で刺す	毎食提供される牛乳は紙パックです。中身をこぼさないようにストローを刺せるようになります。
3 紙パックを自分でつぶす	飲み終わった牛乳パックは、ごみのかさを減らすため、つぶします。自分でつぶせると望ましいです。
4 トレイに乗った食事を運ぶ	食事はトレイを持って並びます。トレイを平行に持たないと、給食がこぼれてしまいます。トレイの重さは牛乳を入れると、1.2kg～1.5kg程度になります。
5 果物を自分で剥く	みかん類は1/6～1個の大きさのものを皮つきで提供します。
6 しゃもじ、おたま、トングを使って料理を盛り付ける	小学校では児童が給食当番をします。これらの道具に慣れていると、配膳がスムーズになります。
7 白衣を床や机を使わないでたたむ	給食当番が使用した白衣は、自分でたたみます。