



令和7年4月 献立表



調布市立国領小学校

日	献立紹介	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	2年生～6年生 給食開始	たけのご飯 鱈の三味焼き おかかあえ 春キャベツのみそ汁	○	牛乳,油揚げ,鱈,おかか,生揚げ,味噌	米,砂糖,ごま	筍,にんじん,しめじ,いんげん,ねぎ 白菜,もやし,きゅうり,キャベツ,玉葱 小松菜	512 kcal 28.2 g 17.1 g 2.5 g
10 木		豚キムチ丼 みそけんちん汁 デコボン	○	牛乳,ぶた肉,豆腐,味噌	米,米粒麦,油,砂糖,ごま,ごま油 こんにゃく	にんにく,キムチ,ねぎ,玉葱,白菜 もやし,ニラ,ごぼう,大根,にんじん 小松菜,デコボン	533 kcal 23.0 g 16.5 g 2.6 g
11 金		わかめうどん 竹輪の2色揚げ たくあん和え	○	牛乳,とり肉,油揚げ,わかめ,昆布 竹輪,青のり	うどん,小麦粉,油,ごま	にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし キャベツ,たくあん	529 kcal 28.6 g 19.0 g 3.5 g
14 月	1年生 給食開始	カレーライス 玉葱ドレッシングサラダ バイゼリー	○	牛乳,ぶた肉,寒天,アガー	米,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱 にんじん,チャツネ,キャベツ,もやし とうもろこし,枝豆,パインアップル	644 kcal 19.5 g 20.5 g 1.6 g
15 火		スラッピー・ジョー マカロニサラダ チキンと 白菜のチャウダー	○	牛乳,豚挽肉,大豆,とり肉,豆乳	パン,油,小麦粉,マカロニ,砂糖 ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも 米粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 ピーマン,キャベツ,きゅうり,白菜 とうもろこし	559 kcal 23.9 g 23.9 g 2.6 g
16 水		ごはん ハンバーグ バーベキューソース ガーリックポテト 野菜スープ	○	牛乳,ぶた肉,豆乳,とり肉	米,油,パン粉,はちみつ,じゃがいも	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく セロリ,キャベツ	592 kcal 22.8 g 21.6 g 2.3 g
17 木		春キャベツと ツナのスパゲッティ トマトスープ 乳卵無し手作りカステラ	○	牛乳,ベーコン,ツナ,とり肉,大豆 豆乳	スパゲッティ,豆乳バター,砂糖,油 オリーブ油,小麦粉,砂糖,はちみつ	にんにく,玉葱,キャベツ,レモン セロリ,にんじん,トマト	679 kcal 23.8 g 29.4 g 2.8 g
18 金	よい歯の日「和食」	ごはん あじフライ セサミサラダ じゃがべえ汁	○	牛乳,あじ,ベーコン,味噌	米,小麦粉,パン粉,ごま,油,砂糖 豆乳バター,じゃがいも	大根,きゅうり,にんじん,ほうれん草 ブロッコリー,玉葱	608 kcal 25.6 g 20.8 g 2.1 g
21 月		パニラトースト フレンチサラダ ポークビーンズ キャロットゼリー	○	牛乳,ハム,ぶた肉,大豆,寒天 ゼラチン	食パン,バター,砂糖,油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,とうもろこし 玉葱,にんにく,にんじん,トマト オレンジ,レモン	585 kcal 24.7 g 25.0 g 2.3 g
22 火		麻婆豆腐丼 パンサンスー 中華スープ	○	牛乳,ぶた肉,味噌,豆腐	米,米粒麦,油,ごま油,砂糖,てんぷん 春雨	しょうが,にんにく,にんじん,筍,ねぎ しいたけ,ニラ,もやし,きゅうり,白菜 チンゲン菜,しめじ,とうもろこし	565 kcal 24.2 g 19.3 g 2.5 g
23 水		ごはん キャベツメンチカツ のりマヨ和え 茗竹汁	○	牛乳,ぶた肉,豆乳,ツナ,のり,豆腐 わかめ,昆布	米,パン粉,小麦粉,油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,玉葱,もやし,ほうれん草 にんじん,筍,えのき,みつば	616 kcal 26.0 g 23.7 g 2.4 g
24 木		そぼろピースごはん やさししゃも 野菜のごま和え たぬき汁	○	牛乳,ぶた肉,ししゃも,豆腐,油揚げ 味噌	米,米粒麦,油,砂糖,ごま,ごま油 さつまいも,こんにゃく	ごぼう,玉葱,にんじん,しいたけ しょうが,グリーンピース,もやし キャベツ,大根,ねぎ,小松菜	550 kcal 28.0 g 19.1 g 2.6 g
25 金	アルファ米使用 献立	わかめごはん(アルファ米) 塩肉じゃが 野菜の昆布和え 清見	○	牛乳,炊き込みわかめ,ぶた肉,塩昆布	α米(わかめ),油,じゃがいも,砂糖 しらたき	しょうが,玉葱,にんじん,いんげん もやし,きゅうり,ほうれん草,清見	506 kcal 19.4 g 11.8 g 1.5 g
30 水		ごはん いかのネギソース揚げ ポイルサラダ 新じゃがのみそ汁	○	牛乳,いか,わかめ,味噌	米,てんぷん,油,砂糖,ごま油 じゃがいも	しょうが,ねぎ,白菜,きゅうり,枝豆 にんじん,赤パプリカ,玉葱,えのき	530 kcal 23.6 g 14.9 g 2.6 g

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

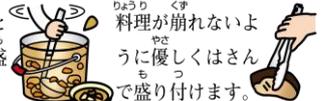
- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



熱いものや重いものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にあそびの環境を整えましょう。

