

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	進級お祝い 給食	わかめごはん とりの照り焼き 祝いなるとのすまし汁 白玉ポンチ	○	炊き込みわかめ、 鶏もも、 絹ごし豆腐、刻みなると(卵なし)、 中厚けずり、 牛乳	米、 砂糖、白いりごま、でんぷん、 冷凍白玉、よもぎ白玉団子、紅白玉団子	にんじん、 しょうが汁、 だいこん、ねぎ、のぎだけ、小松菜、 パイン缶、みかん缶、レモン果汁	658 kcal 23.6 g 15.5 g 1.8 g
11 木		ごはん キャバツメンチカツ もやしとわかめの和え物 豚汁	○	豚ひき肉、刻み大豆、 生わかめ、 豚肉、油揚げ、赤味噌、白味噌、中厚けずり、 牛乳	米、 油、小麦粉、 パン粉(生)卵なし、パン粉(乾燥)卵なし、 し、砂糖、白すりごま、こんにやく	玉葱、キャバツ、 もやし、小松菜、にんじん、 だいこん、しめじ、ねぎ	625 kcal 25.4 g 21.5 g 2.4 g
12 金		ツナと春キャバツのスパゲティ ポトフ ガトーショコラ	○	ベーコン、まぐろ缶詰、 白いんげん、ウィンナー、 調整豆腐、 牛乳	スパゲティ、オリーブ油、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油、マーガリン(乳なし)	にんにく、鷹の爪、玉葱、キャバツ、レモン果汁、 にんじん、だいこん、セロリ	689 kcal 24.7 g 27.9 g 2.6 g
15 月	一年生 給食開始	いちご蒸しパン 豆乳コーンクリームシチュー ごまマヨサラダ	○	調整豆腐、鶏肉、豆乳クリーム、 牛乳	蒸しパンミックス、砂糖、マーガリン(乳なし)、 し、 油、じゃがいも、米粉、 マヨネーズ(リゾット)、白練りごま	いちご、ダイズ、 にんじん、玉葱、とうもろこし、クリーム缶、 とうもろこし、グリーンピース、 キャバツ、きゅうり、ポールコーン	583 kcal 18.4 g 23.2 g 1.4 g
16 火	入学お祝い 給食	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のすまし汁 果物(バナナ)	○	出し屋布、高野豆腐、細切、竹輪、 ちらし、かまぼこ(卵なし)、刻みのみり、 絹ごし豆腐、生わかめ、中厚けずり、 牛乳	米、砂糖、 白すりごま	干し椎茸、スライスにんじん、 かんぴょう(乾)、えだまめ、 小松菜、キャバツ、マヨネーズ、 ねぎ、 バナナ、レモン果汁	498 kcal 19.2 g 11.6 g 2.5 g
17 水		レタス卵チャーハン 生揚げの中華煮 パインゼリー	○	たまごベーコン、 豚肉、生揚げ、 粉寒天、 牛乳	米、油、 ごま油、砂糖、でんぷん	しょうが、ねぎ、レタス、 にんじん、はくさい、干し椎茸、スライス、 パインストリートジュース、パイン缶	670 kcal 25.5 g 29.4 g 2.0 g
18 木		ひじきごはん 魚のムニエル、パセリ、 かぶともずくの生薬たっぷり汁	○	鶏肉、油揚げ、竹輪、干ひじき、 メルル、 もずく、中厚けずり、 牛乳	米、油、砂糖、 小麦粉、はちみつ、 でんぷん	にんじん、えだまめ、 にんにく、玉葱、 かぶ、しょうが	500 kcal 24.6 g 14.1 g 2.5 g
19 金	郷土料理 岡山県	デミカツ丼 大根サラダ なめこの味噌汁	○	豚ひれ、 生わかめ、 絹ごし豆腐、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、小麦粉、パン粉(乾燥)卵なし、 油、砂糖	玉葱、グリーンピース、 にんじん、きゅうり、だいこん、 なめこ、ねぎ	574 kcal 27.4 g 18.3 g 2.5 g
2 2 月	世界の料理 スペイン王国	パエリア チリンドロン ハニーサラダ	○	いか、むきえび、あさり、なまき、ワイン ナー、鶏肉、牛乳	米、オリーブ油、 じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、キャバツ、セロリ、パセリ、 もやし、きゅうり	525 kcal 24.6 g 21.0 g 2.3 g
2 3 火		ホットドック カレードレッシングサラダ ポークシチュー	○	ウィンナー、 まぐろ缶詰、 豚肉、 牛乳	コッパパン、 油、じゃがいも、砂糖、 マーガリン(乳なし)、小麦粉	キャバツ、 きゅうり、にんじん、らっきょう、玉葱、 にんにく、しめじ、グリーンピース	679 kcal 25.0 g 40.1 g 2.4 g
2 4 水		ごはん さわらの味噌マヨ焼き きやばつのおかか和え たまごスープ	○	さわら、白味噌、 竹輪、おかつ、 たまご、 牛乳	米、 マヨネーズ(リゾット)、砂糖、 でんぷん	玉葱、 キャバツ、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう	540 kcal 25.9 g 17.7 g 2.0 g
2 5 木		焼きそば パリパリ春巻 豚もやし汁 フルーツヨーグルト	○	豚肉、あおりのり、豚モモ、 豚ひき肉、 赤味噌、白味噌、出し屋布、中厚けずり、 フルーツヨーグルト、牛乳	蒸し中華めん、ラード、油、 緑豆はるさめ、ごま油、でんぷん、春巻きの 皮、 グラニュー糖	にんじん、玉葱、キャバツ、もやし、 にんにく、しょうが、なげのこ、はくさい、 にら、干し椎茸、スライス、 ねぎ、 パイン缶、みかん缶	534 kcal 23.7 g 22.9 g 2.5 g
2 6 金	調布市 防災教育の日 アルファ米	カレーライス【アルファ化米】 わかめサラダ 豆乳ゼリーいちごソースがけ	○	豚肉、大豆、 生わかめ、 調整豆腐、 牛乳	アルファ化米、油、じゃがいも、小麦粉、 マーガリン(乳なし)、 はちみつ、 砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 にんじん、しめじ、 キャバツ、きゅうり、しょうが汁、 いちごソース	666 kcal 20.7 g 25.3 g 2.0 g

※今月の調布市産の野菜の使用はありません。
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産の「えのき」、「しめじ」、「なめこ」を使用します。
※納品状態により、献立が変更となる場合があります。

～牛乳パック できるかな？

毎日の給食で登場する「牛乳」。
一人ずつ使えますか？
2年生から6年生も、覚えていきますか？
一人ずつ使えるように、御家庭で練習をお願いします。

