



2025年4月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日	主食	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	ひとこと 一言メモ
10	木	たけのこご飯 さわらの三味焼き おかか和え すまし汁	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さわら、おかか、とうふ 進級お祝いメニュー	こめ、さとう、しろごま	たけのこ、にんじん、しめじ、さやえんどう、とうがらし、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、こねぎ、だいこん 	10日(木)新たけのこを使ったご飯を作りま す。進級お祝いメ ニューなので、春を告 げる魚『さわら』を 使って、三味焼きを作 ります。
11	金	おやこどん 親子丼 スパイシー大豆 キャベツと厚揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、とり、たまご、のり、だい いず、なまあげ、みそ 	こめ、むぎ、こんにやく、さとう、でんぶ、 あぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーン ピース、キャベツ、こまつな 	11日(金)スパイシー大 豆は、乾燥大豆を水に 戻し、1時間ゆで、片 栗粉をつけて、油で15 分位、じっくりと揚げ ています。
14	げつ	ごはん 酢豚 わかめスープ くだもの(河内晩柑)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ 	こめ、でんぶ、じゃがいも、さつまいも、 さとう、しろごま、ごまあぶら 	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほ ししいたけ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ、み しょうかん 	14日(月)河内晩柑は、 春から夏にかけて旬の 柑橘です。見た目は、 グレープフルーツによ く似ていますが、味は 酸味が少なく、さっぱ りとしています。
15	か	鶏ごぼうピラフ スパニッシュオムレツ おむぎ 大麦と野菜のスープ	○	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、たま ご、ベーコン、レンズまめ 	こめ、バター、あぶら、さとう、スパゲッ ティ、じゃがいも、むぎ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれ んそう、にんにく、セロリ、キャベツ 	15日(火)河内晩柑は、 春から夏にかけて旬の 柑橘です。見た目は、 グレープフルーツによ く似ていますが、味は 酸味が少なく、さっぱ りとしています。
16	すい	きまぐら 木島平のごはん めひかりのごま揚げ じゃが芋のきんぴら 豆腐だんご汁	○	ぎゅうにゅう、めひかり、ぶたにく、とう ふ、とりにく 	こめ、こむぎ、しろごま、くろごま、あぶ ら、じゃがいも、こんにやく、さとう、でん ぶ 	にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、だい こん、しめじ、ねぎ 	16日(水)調布市の姉妹 都市、長野県木島平村 の米を使います。 めひかりは、小魚で す。骨も丸ごと食べら れるので、カルシウム がたっぷりです。
17	き	カレーライス ごぼうチップスサラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんでん、ゼラチ ン 	こめ、じゃがいも、こむぎ、さとう、ごま あぶら 	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にん じん、ごぼう、こまつな、もやし、きゅうり、 みかん(かん) 	17日(木)調布市の姉妹 都市、長野県木島平村 の米を使います。 めひかりは、小魚で す。骨も丸ごと食べら れるので、カルシウム がたっぷりです。
18	き	きなこビスキュイパン コーンシチュー ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、ツナ 	しょくパン、マーガリン、さとう、こむぎ こ、あぶら、じゃがいも、こめこ 	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、コー ン、キャベツ、きゅうり 	18日(金)ビスキュイパ ンは、給食室でクッ キー生地を作り、食パ ンの上にのせて、オー ブンで焼いたパンで す。
21	げ	まーぼー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、と りにく 	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶ、 はるさめ 	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほ ししいたけ、ねぎ、ニラ、キャベツ、きゅう り、もやし、はくさい、チンゲンさい、しめ じ、コーン 	21日(日)給食室でクッ キー生地を作り、食パ ンの上にのせて、オー ブンで焼いたパンで す。
22	か	チキンライス 鮭のチーズパン粉焼き ABCスープ くだもの(セミノール)	○	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、チーズ、 ウィンナー 	こめ、バター、あぶら、パンこ、ABCパスタ 	グリーンピース、マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、パセリ、にんにく、セロリ、キャベ ツ、セミノール 	22日(火)スープには、 ABCマカロニが入って います。 セミノールは、酸味が 少なく、果汁たっぷりの 柑橘です。
23	すい	こぎつねごはん ほっけの一夜干し 野菜のおかか和え けんちん汁	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ほっけ、おか か、とうふ 	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも 	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ごぼう、だ いこん、にんじん、ねぎ 	23日(水)こぎつねご 飯は、きつねが大好きと 言われている、油揚げ を甘辛く煮て、ごはん と混ぜます。
24	き	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨｰﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 春ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ じゃが芋のタルト	ジョ ア	ジョア、ハム、ベーコン、なまクリーム、 チーズ 	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、パター 	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ダ イストマト、キャベツ、えのきだけ 	24日(木)給食室でクッ キー生地を作り、食パ ンの上にのせて、オー ブンで焼いたパンで す。
25	き	さんさい 山菜おこわ(備蓄米) 春の炊き合わせ 鯖のたつた揚げ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、さば 	アルファかまい、あぶら、こんにやく、じゃ がいも、さとう、でんぶ、こむぎ 	さんさい、にんじん、たけのこ、ふき、いんげ ん、しょうが 	25日(金)26日(土)の防災 教育の日に合わせて、備 蓄米を使用した献立にな ります。
30	すい	いちご蒸しパン こめこ 米粉シチュー わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、とう にゅう、わかめ 	むしパンミックス、さとう、あぶら、じゃが いも、こめこ 	いちご、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、しょうが 	30日(水)冷凍いちごを 使って、蒸しパンを作 ります。



食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学級担任までお問い合わせください。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。※調布市姉妹都市の木島平村から「米、しめじ、えのき」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、ありません。