



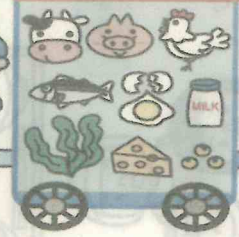
2024年 4月 こんだてひょう

ちょうふしりつとびたきゅうしょうがっこう
調布市立飛田給小学校

| 日 | 曜日 | こんだて 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 |
|----|----|--|--------|------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| 11 | 木 | たけのこ飯 鶏の三味焼き 菜花あえ すまし汁 | ○ | 牛乳、おかか、油揚げ、醤油、豆腐、昆布 | 米、砂糖、ごま | たけのこ、人参、さやえんどう、ねぎ、菜の花、白菜、もやし、こねぎ、大根 | 500kcal 28.2g 16.2g 2.7g |
| 12 | 金 | 親子丼 スパイシー大豆 キャベツと 厚揚げのみそ汁 | ○ | 牛乳、とり肉、卵、のり、だいず、生揚げ、味噌 | 米、米粒麦、こんにやく、砂糖、でんぶん、油 | たまご、人参、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、こまつな | 697kcal 33.1g 28.6g 2.8g |
| 15 | 月 | こぎつねごはん ほっけの一夜干し 野菜のおかかあえ けんちん汁 | ○ | 牛乳、ほっけ、油揚げ、おかか、豆腐、昆布 | 米、米粒麦、砂糖、油、じゃがいも | キャベツ、もやし、ほうれんそう、ごぼう、大根、人参、ねぎ | 539kcal 30.1g 20.4g 2.7g |
| 16 | 火 | ごはん 酢豚 わかめスープ 河内晩柑 | ○ | 牛乳、ふた肉、わかめ、豆腐 | 米、でんぶん、油、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油 | しょうが、玉ねぎ、人参、葱、しいたけ、ねぎ、ピーマン、えのき、河内晩柑 | 602kcal 19.5g 20.1g 2.4g |
| 17 | 水 | 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ | ○ | 牛乳、ふた肉、味噌、豆腐、とり肉 | 米、米粒麦、ごま油、油、でんぶん、砂糖、春雨 | しょうが、にんにく、人参、葱、しいたけ、ねぎ、ニラ、キャベツ、きゅうり、もやし、白菜、チンゲン菜、しめじ、とうもろこし | 531kcal 23.0g 19.5g 2.8g |
| 18 | 木 | カレーライス ごぼうチップスサラダ フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳、ふた肉、ヨーグルト | 米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごまごま油 | にんにく、しょうが、セロリ、チャツネ、玉ねぎ、人参、ごぼう、もやし、こまつな、きゅうり、桃、みかん、パイナップル、りんご | 659kcal 18.7g 22.5g 2.2g |
| 19 | 金 | きなこビスキュイパン コーンシチュー 味噌ドレサラダ 甘夏みかん | ○ | 牛乳、きな粉、とり肉、味噌 | 食パン、マーガリン、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも、バター | たまご、人参、とうもろこし、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、ブロッコリー、赤パプリカ、甘夏みかん | 667kcal 23.4g 30.3g 2.3g |
| 22 | 月 | ゆかりご飯 きびなごのごま揚げ のりマヨ和え 茗荷汁 | ○ | 牛乳、きびなご、ツナ、のり、わかめ、豆腐、昆布 | 米、ごま、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、もやし、こまつな、人参、えのき、葱、みつば | 523kcal 26.0g 16.2g 2.2g |
| 23 | 火 | 手作りパン (オニオンペーコン) ラビットサラダ ポークシチュー | ○ | 牛乳、ペーコン、ふた肉 | 強力粉、全粒粉、バター、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉 | たまご、キャベツ、きゅうり、人参、レモン、枝豆、にんにく、しょうが、セロリ、トマト、マッシュルーム | 583kcal 20.3g 26.1g 2.4g |
| 24 | 水 | チキンライス ポテトグラタン ABCスープ | ○ | 牛乳、とり肉、ペーコン、チーズ、ウィンナー | 米、バター、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ABCパスタ | グリーンピース、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、トマト、ほうれんそう、にんにく、セロリ、キャベツ | 570kcal 18.8g 23.2g 2.8g |
| 25 | 木 | 春キャベツと ツナのスパゲッティー トマトスープ ブラマンジェ (みかんソース) | ○ | 牛乳、ペーコン、ツナ、とり肉、だいず、アガー、生クリーム | スパゲッティー、バター、砂糖、オリーブオイル、コーンスターチ | にんにく、玉ねぎ、キャベツ、レモン、人参、セロリ、しめじ、トマト、みかん | 537kcal 22.4g 24.8g 3.0g |
| 26 | 金 | 五目ごはん(備蓄米) 春の炊き合わせ いかのネギソース揚げ | ○ | 牛乳、とり肉、高野豆腐、昆布、いか | アルファ化米、油、こんにやく、砂糖、じゃがいも、でんぶん、油 | 人参、ふき、しいたけ、いんげん、ねぎ、しょうが | 598kcal 24.1g 18.1g 3.3g |



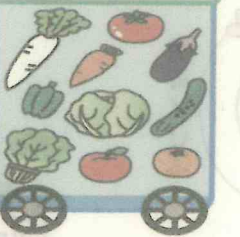
あかのなかま



きいろのなかま



みどりのなかま

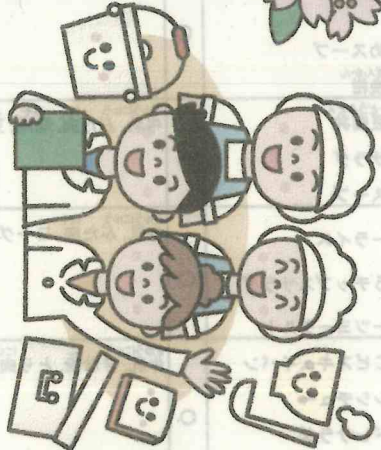


1年生のみなさん
おいしい給食が
ありますよ~



入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新学期が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやすくなったり、朝食をしっかりと食べてから登校することも大切です。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。



給食の決まり 食事のマナーを守りましょう

| | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> | <p>手をきれいに洗いましょ。</p> | <p>給食当番は、身支度を整え、膳子エツクをしましょう。</p> |
| <p>協力して準備をしましょう。</p> | <p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> | <p>箸はよく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> |
| <p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> | <p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> | <p>食器は大切に扱います。</p> |

「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

○学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クワスのみならず使います。お子さんが給食当番の時は、通常の洗濯やアイロンかけ、また、ホタツが取れかかっていたらホタツつけなどをよくお願いします。



- ※献立の内容は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
- ※4月の地域野菜はお休みです。
- ※調布市姉妹都市の木島平村からはしめじが豊富予定です。
- ※給食は2年生から6年生は11日、1年生は18日からとなっています。
- ※調布市防災教育の日に合わせて、26日の給食では備蓄米を使用した献立となっています。

※ご家庭から白衣を持参する場合は担任までご連絡ください。

