

# 4月献立表

令和4年度 調布市立第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
8 金	たけのこごはん	○	鶏ひき肉・油揚げ	米・砂糖	たけのこ・にんじん・さやえんどう
	めばるの塩焼き		めばる		
	けんちん汁		鶏モモ肉・木綿豆腐	炒め油・こんにゃく・さといも	
	はるみ				はるみ
11 月	ツナピラフ	○	ホワイトツナチャンクレト	米・オリーブ油	玉葱・にんじん・ピーマン・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース
	チキンマリナード焼き		鶏モモ肉	オリーブ油	玉葱・にんにく
	新たまねぎのスープ		ベーコン・ウィンナー・ひよこまめ	さつまいも	玉葱・にんじん・キャベツ・パセリ
12 火	豆乳ココア蒸しパン	○	調製豆乳	蒸しパンミックス・砂糖・サラダ油	
	ビーンズサラダ		ひよこまめ・いんげんまめ	オリーブ油・砂糖	きゅうり・にんじん・ホールコーン・えだまめ・玉葱
	春野菜のポトフ		ベーコン・鶏モモ肉	じゃがいも	にんじん・玉葱・キャベツ・かぶ・セロリー・パセリ
13 水	わかめとじゃこのごはん	○	炊き込みわかめ・じゃこ	米	
	あじフライ		小豆粉・パン粉(乾燥)(生)・揚げ油		
	根菜すりごま汁		油揚げ・合わせ味噌	ごま油・こんにゃく・白すりごま	ごぼう・にんじん・かぶ・かぶ(葉)・ねぎ
14 木	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉・大豆	ハーフ・スパゲッティ・サラダ油・小麦粉	玉葱・しょうが・にんにく・セロリー・にんじん・ピーマン・パセリ
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・冷凍ホールコーン・玉葱
	レンズ豆とイカのスープ (2年生から6年生のみ)		ベーコン・ウィンナー・レンズまめ	オリーブ油	にんにく・玉葱・にんじん・はくさい・パセリ
15 金	中華丼	○	豚肩肉・板なしかまぼこ	米・サラダ油・砂糖・かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・干し椎茸・たけのこ(凍)・にんじん・ねぎ・はくさい・小松菜
	中華スープ		鶏モモ肉・わかめ・絹ごし豆腐	白いりごま・ごま油	きくらげ・えのきたけ・にら・ねぎ・しょうが汁
	清見オレンジ				清見オレンジ
18 月	ごはん	○		米	
	鶏ごぼうバーグ		鶏ひき肉・木綿豆腐	かたくり粉・砂糖	ごぼう・ねぎ・しょうが・えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ
	きのこソース			ごま油・サラダ油・砂糖・白いりごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン
	ごまだれサラダ		ベーコン	オリーブ油	玉葱・にんじん・かぶ・トマト
19 火	きな粉トースト	○	きな粉	食パン・バター・砂糖	
	ビーンズシチュー		鶏モモ肉・いんげんまめ	じゃがいも・サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・にんじん・パセリ
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・レタス・だいこん・ホールコーン・玉葱・にんじん・レモン汁
20 水	キムチチャーハン	○	豚肩肉	米・炒め油	にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・はくさい(キムチ漬)
	笹かま焼き		笹かまぼこ		
	白身魚のウースターン		かれい・ベーコン・絹ごし豆腐	かたくり粉	にんじん・たけのこ・ねぎ・小松菜・えのきたけ
	梅				いちご
21 木	カレーライス	○	豚肩肉	米・押麦・じゃがいも・サラダ油 マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・りんご
	コールスロー			サラダ油・砂糖	キャベツ・ホールコーン・にんじん・玉葱
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶・パイナップル缶・りんご缶
22 金	五目ごはん	○		アルファ化米五目ごはん	
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	かたくり粉・ぎょうざの皮・揚げ油	しそ葉
	野菜の梅肉あえ			ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねり梅
	具だくさん味噌汁		絹ごし豆腐・わかめ・合わせ味噌	炒め油・じゃがいも	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ
25 月	ごはん	○		米	
	手作りふりかけ		じゃこ・おかか あおのり・炊き込みわかめ	白いりごま	
	肉じゃがうま煮		豚肩肉・凍り豆腐	炒め油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	にんじん・玉葱・さやいんげん
	和風サラダ		わかめ	サラダ油・砂糖・白いりごま・白すりごま	キャベツ・きゅうり・だいこん・えのきたけ・ホールコーン
26 火	味噌ラーメン(ねりごま入り)	○	豚ももひき肉・みそ	蒸し中華めん・ごま油・練りごま	もやし・ねぎ・たけのこ・ホールコーン・にんじん にら・しょうが・にんにく・一味唐辛子
	たまごの甘辛煮		ゆでたまご	砂糖	
	ひじきサラダ		干ひじき	サラダ油・ごま油・砂糖・白すりごま	キャベツ・にんじん・えだまめ
	りんごジュレ		アガー	砂糖	りんごジュース・りんご(シトルト)
27 水	ごはん	○		米	
	さわらの照り焼き		さわら切身		
	豆入り筑前煮		鶏モモ肉・大豆	炒め油・こんにゃく・砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん・玉葱・さやいんげん
	新玉葱とさつま芋の味噌汁		油揚げ・わかめ・合わせ味噌	さつまいも	にんじん・玉葱

\* 今月の地場野菜：小松菜(献立上で太字の箇所です)

\* 材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ☆今月の献立について☆

8日・・・今年度は8日(金曜日)から給食が始まります。初日の献立は、春に旬をむかえるたけのこを使ってたけのこご飯と、春告魚と呼ばれるメバルの塩焼きを作ります。

14日・・・1年生の給食は14日からはじまります。

初日は慣らし給食のため、1年生はスパゲッティミートソース ポテト入りフレンチサラダ 牛乳 です。  
15日から通常の献立となります。

25日・・・26日(土曜日)が調布市防災教育の日であることにちなみ、災害備蓄品のα化米を給食に出します。  
なかなか食べる機会のないα化米を食べて、災害時の食事を体験してみてください。

