



# 4月給食カレンダー



令和3年度

調布市立第三小学校

日	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	1人分 - たんぱく質
8木	菜の花(なのほな)ずし 魚(さかな)の照り焼き(てりやき) 春キャベツのおひたし すまし汁	○	牛乳、だし昆布、高野豆腐、卵、 刻みのり、たら	米、砂糖、油、でんぷん、ごま油、 てまり麩	干し椎茸、かんぴょう、菜の花、人参、 生姜、春キャベツ、もやし、大根、水菜、 ほうれんそう、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ	535 kcal 25.8 g
9金	ミルクパン ミートボールのトマト煮(に) 新玉ねぎのさっぱりサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳、 ベーコン、生わかめ	ミルクパン、小麦粉、油、生パン粉 (卵・乳なし)、バター(乳)	玉葱、にんにく、人参、きゅうり、 ホールトマト、トマトジュース、 パセリ、新玉葱、レモン	557 kcal 23.0 g
12月	青椒肉絲丼(チンジャオロースどん) もやしと茎(き)わかめの和え物 酸辣湯(サンラータン)	○	牛乳、豚モモ肉、刻み茎わかめ、 鶏モモ肉、絹ごし豆腐、卵	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、 たけのこ、ピーマン、干し椎茸、 ねぎ、きゅうり、さやえんどう	609 kcal 24.9 g
13火	こぼん キャベツメンチカツ 大根と水菜のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、豚挽肉、調製豆乳、わかめ、 絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、 白味噌、けずり	米、生パン粉(卵・乳なし)、小麦粉、 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、油、 ごま油、砂糖	キャベツ、玉葱、大根、水菜、人参、 きゅうり、ねぎ	749 kcal 28.9 g
14水	田舎(いなか)うどん 肉まん 野菜の磯辺和え(いそべあえ)	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、けずり、 豚挽肉、刻みのり	冷凍うどん、小麦粉、三温糖、 ラード、ごま油、でんぷん、砂糖	大根、人参、ごぼう、ねぎ、たけのこ、 もやし、ほうれんそう、玉葱、干し椎茸、 刻み高菜、生姜、にんにく、キャベツ	677 kcal 27.0 g
15木	たけのこごはん ホキのよもぎ揚げ 野菜のわさびしょうゆあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、ホキ、 赤味噌、白味噌、けずり	米、砂糖、小麦粉、でんぷん、油、 じゃがいも	たけのこ、人参、生姜、よもぎ餅、 キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	667 kcal 30.0 g
16金	焼きカレーパン 野菜サラダ ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳、卵、牛乳、豚挽肉、刻み大豆、 ベーコン	中力粉、砂糖、バター(乳)、小麦粉、 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、油、 じゃがいも	人参、玉葱、もやし、きゅうり、 キャベツ	604 kcal 20.8 g
19月	クッパ 豆あじのから揚げ 中華サラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、けずり、卵、豆あじ、 生わかめ	米、でんぷん、春雨、油、ごま油、砂糖	にんにく、たけのこ、人参、もやし、 干し椎茸、ほうれんそう、ねぎ、 キャベツ	572 kcal 23.1 g
20火	カレーライス はちみつサラダ いちご	○	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 バター(乳)、油、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、 キャベツ、もやし、いちご	685 kcal 18.8 g
21水	タンメン 鶏肉とコーンの揚煮(あげに) 甘夏(あまなつ)	○	牛乳、豚肉、鶏モモ肉	蒸し中華めん(卵なし)、油、ごま油、 でんぷん、じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、キャベツ、 もやし、小松菜、ねぎ、チンゲン菜、 たけのこ、ホールコーン、甘夏かん	685 kcal 27.2 g
22木	ピザトースト 春野菜ポトフ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、 ウィンナー、ソーセージ、アガー	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、 砂糖	玉葱、マッシュルーム、ピーマン、大根、 人参、キャベツ、セロリ、かぶ、ぶき、 ブロッコリー、みかんジュース、 みかん	538 kcal 19.4 g
23金	磯(いそ)ごはん 赤魚(あかうお)のから揚げ かんぴょうの味噌和え(みそあえ) 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳、干ひじき、刻み昆布、油揚げ、 あかうお、赤味噌、絹ごし豆腐、 わかめ、白味噌、けずり	米、油、砂糖、でんぷん	人参、干し椎茸、いんげん、小松菜、 かんぴょう、もやし、ねぎ、 えのきたけ	609 kcal 28.7 g
26月	ミニトースト ミートソースパグティ コーンスローサラダ じゃがいものタルト	○	牛乳、刻み大豆、豚挽肉、ベーコン、 ロースハム、生クリーム、チーズ	スパゲッティ(卵なし)、油、 オリーブ油、じゃがいも、 バター(乳)	パセリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、セロリ、 キャベツ	779 kcal 27.3 g
27火	高菜(たかな)チャーハン 棒餃子(ぼうぎょうざ) もやしときくらげのピリ辛和え(からあえ) わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳、焼き豚、豚挽肉、鶏モモ肉、 生わかめ、絹ごし豆腐、けずり	米、ごま油、春雨、山芋、でんぷん、 餃子の皮、油、砂糖	人参、刻み高菜、にんにく、生姜、 こら、白菜、もやし、きゅうり、生姜、 きくらげ、たけのこ、ねぎ	644 kcal 26.8 g
28水	鮭(さけ)ごはん 新じゃがのそぼろ煮 和風ひじきサラダ	○	牛乳、鮭、豚挽肉、干ひじき	米、白ごま油、こんにゃく、 新じゃが、砂糖、でんぷん、ごま油	いんげん、生姜、人参、たけのこ、 玉葱、干し椎茸、グリーンピース、 大根、きゅうり、キャベツ、ねぎ	606 kcal 22.6 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。  
 ※4・5月分の給食費は5月6日(木)に引き落とされます。残高を確認のうえ、4月中に入金をお願いします。  
 ※新1年生の給食は20日(火)から始まります。引き落としは6月7日(月)からになります。  
 ※4月の旬の食材 キャベツ グリンピース さやえんどう たけのこ たまねぎ ごぼう 菜の花 いちご

## 給食時間のすし方

準備編

### 給食当番の人

●身じたくを整える

- 髪や爪の毛がでていませんか?
- 爪はのびていませんか?
- 下痢をしていませんか?

●食器や食缶を協力して運ぶ

●床に直接、食器や食缶を置かないで

### 全員

●安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

●1人分ずつ丁寧に盛り付ける

●汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

●多過ぎたり少な過ぎたりないように

## 4月の給食目標 きちんと身じたくきれいなハンカチ

### 当番以外の人

- 窓を開けて空気を入れかえ、ごみを拾う
- 机の上をきれいに片付け、グループなどを作る
- 給食を受け取ったら、席で静かに待つ

●給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、歩いたり、あちこちさわったりしないこと

入学おめでとう  
給食は20日から

おいしい給食作ります!