

## 4月予定こんだてひょう

調布市立調和小学校

| 日曜日 | 牛乳 | こんだて                                             | 赤の仲間<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                 | こんだてしょうかい                                                                              | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 11月 | ○  | 古代米ごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>ブロッコリーの甘みそ和え・茗竹汁            | ぎゅうにゅう<br>とり肉<br>西京みそ<br>わかめ                         | こめ<br>黒米 赤米<br>さとう 油                             | キャベツ にんじん<br>コーン ブロッコリー<br>だけのこねぎ<br>えのきたけ                                       | ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も安全でおいしい給食を作りますので、どうぞ1年間よろしく願いいたします。今年度最初の給食は、色鮮やかな古代米ごはんです。      | 567 kcal<br>27.2 g |
| 12火 | ○  | 焼豚チャーハン<br>中華春雨スープ<br>杏仁豆腐                       | やきぶた<br>ぎゅうにゅう<br>とり肉 わかめ<br>寒天 調整豆乳                 | こめ<br>ごま油 油<br>緑豆春雨<br>さとう                       | しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん グリンピース<br>はくさい もやし しだいけ<br>レモン果汁 みかん(缶)<br>パイン(缶) いちご       | 杏仁豆腐は元々、杏子の種の中にある「仁」という喘息に効く薬をすりつぶしたのから作られる薬膳料理でした。それが今では、中華料理のデザートとして定着しています。         | 537 kcal<br>20.3 g |
| 13水 | ○  | ごはん・のりの佃煮<br>豆あじの生姜ソース<br>れんこんと水菜の和え物・なめこのみそ汁    | 焼きのり<br>ぎゅうにゅう<br>豆あじ<br>もめん豆腐<br>白みそ 赤みそ            | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>油                           | しょうが れんこん 水菜<br>はくさい にんじん<br>レモン果汁 たまねぎ<br>なめこ だいこん ねぎ<br>こまつな                   | 今日のように、ごはんと汁物と三種類のおかずがある献立を「一汁三菜」といいます。いろいろな食材を組み合わせることで、バランスよく栄養をとることができます。           | 575 kcal<br>24.1 g |
| 14木 | ○  | パンネのトマトソース<br>ビーンズサラダ<br>さつま芋ドーナツ                | ベーコン ぶた肉<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう<br>白いんげん豆<br>赤いんげん豆<br>調整豆乳 | パンネ<br>オリーブ油<br>油 さとう<br>ホットケーキミックス粉<br>白玉粉 さつま芋 | にんにく マッシュルーム<br>たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン ダイスタマト<br>トマトピューレ きゅうり<br>キャベツ コーン<br>レモン果汁 | デザートに、コロコロした丸い形のドーナツを作ります。中身は、さつま芋と白玉粉が入っているので、もちもちした食感ですが、外側はカリッとなるように油で揚げます。         | 615 kcal<br>21.9 g |
| 15金 | ○  | こぎつねごはん<br>豚汁<br>美生柑                             | とり肉 油あげ<br>ぎゅうにゅう<br>ぶた肉<br>もめん豆腐<br>白みそ 赤みそ         | こめ 油<br>さとう<br>さといも<br>こんにゃく                     | にんじん しょうが<br>きぬさや ごぼう<br>だいこん ぶなしめじ<br>ねぎ こまつな<br>みしょうかん                         | こぎつねごはんは、細かく切った油あげが入っている混ぜごはんです。名前の由来は、油揚げがきつねの好物だから、きつねの色に似ているから、など諸説あります。            | 543 kcal<br>21.6 g |
| 18月 | ○  | ミックスピラフ<br>鮭のポテマヨ焼き<br>ミネストローネ                   | とり肉<br>ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ベーコン<br>レンズ豆                  | こめ 油<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>シエルマカロニ<br>さとう    | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>グリンピース コーン<br>さやいんげん にんにく<br>キャベツ セロリー<br>ダイスタマトマトピューレ   | ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。家庭料理なので特に入れる材料が決まっているわけではありません。さて、今日のミネストローネには何が入っているでしょうか？      | 617 kcal<br>29.6 g |
| 19火 | ○  | ガーリックトースト<br>さつま芋のマセドアンサラダ<br>春野菜の豆乳シチュー         | ぎゅうにゅう<br>とり肉<br>調整豆乳<br>豆乳クリーム                      | コッペパン<br>バター<br>さつま芋<br>油 さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉    | にんにく パセリ<br>にんじん コーン<br>えだまめ たまねぎ<br>ぶなしめじ キャベツ<br>スナップエンドウ                      | 今日から1年生の給食が始まります。給食には、多くの種類の食材が使われます。苦手な食べ物も、少しずつチャレンジして、何でも食べられるようになることを願っています。       | 613 kcal<br>20.0 g |
| 20水 | ○  | 豚丼<br>みそけんちん汁<br>りんご                             | ぶた肉<br>ぎゅうにゅう<br>もめん豆腐<br>白みそ 赤みそ                    | こめ 油<br>しらたき<br>さとう<br>さといも<br>こんにゃく             | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ さやいんげん<br>だいこん ごぼう<br>しだいけ こまつな<br>りんご        | けんちん汁は、肉や魚を使わず、野菜や大豆などの植物を使って作る「精進料理」です。本来は、しょうゆ味で作りますが、今日は豚丼との味のバランスを考えて、みそ味で作ります。    | 578 kcal<br>22.2 g |
| 21木 | ○  | ドライカレー<br>ジュリアンサラダ                               | ぶた肉<br>だいず<br>レンズ豆<br>ぎゅうにゅう<br>ハム                   | こめ 油<br>さとう<br>じゃがいも<br>ごま油                      | しょうが にんにく<br>たまねぎ セロリー<br>にんじん ホールトマト<br>パセリ アスパラガス                              | ジュリアンは、細く切るという意味のフランス語で、日本語では、せん切りのことです。今日は、せん切りのじゃがいも・アスパラ・にんじん・ハムでサラダを作ります。          | 555 kcal<br>20.2 g |
| 22金 | ○  | ごはん(防災用アルファ米)<br>手作りなめだけ・鯖の西京焼き<br>野菜の甘酢あえ・のっぺい汁 | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>油あげ<br>さといも<br>生あげ                  | こめ 三温糖<br>さとう ごま油<br>油 こんにゃく<br>さといも<br>でんぶん     | えのきたけ もやし<br>キャベツ にんじん<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ こまつな                                    | 明日は「調布市防災教育の日」です。調布市立調和小学校にも防災用の食料品が備蓄されています。貴い替え予定のアルファ米を給食で活用することで「ローリングストック」を実践します。 | 591 kcal<br>28.1 g |
| 26火 | ○  | ブルコギ丼<br>チョレギサラダ<br>パインゼリー                       | ぶた肉<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ アガー                             | こめ 油<br>さとう<br>ごま油 でんぶん                          | にんにく ねぎ<br>たまねぎ ピーマン<br>セロリー にんじん<br>キャベツ パインジュース<br>パイン(缶)                      | ブルコギは、肉を甘辛いタレに漬けて、野菜と一緒に炒めた料理です。チョレギサラダは、ごま油と塩をベースにして作る「チョレギドレッシング」をかけたサラダです。          | 582 kcal<br>18.7 g |
| 27水 | ○  | ミルクパン<br>魚フライのタルタルソース<br>春野菜のポトフ                 | ぎゅうにゅう<br>たら<br>ベーコン<br>とり肉                          | ミルクパン<br>小麦粉 パン粉<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも     | たまねぎ たくあん<br>大葉 セロリー<br>にんじん キャベツ<br>スナップエンドウ                                    | ポトフに入っているスナップエンドウは、春から初夏にかけてが旬の緑黄色野菜です。パリッとした食感ですが、柔らかいので、さやごと食べられます。                  | 603 kcal<br>37.4 g |
| 28木 | ○  | ごはん<br>筑前煮<br>ひじきと枝豆のサラダ                         | ぎゅうにゅう<br>とり肉<br>生あげ<br>ひじき                          | こめ 油<br>こんにゃく<br>さといも<br>さとう                     | しだいけ たけのこ<br>れんこん にんじん<br>ごぼう さやいんげん<br>えだまめ キャベツ<br>コーン                         | 筑前煮は、福岡県の郷土料理で、いろいろな食材を炒め煮して作る料理です。「寄せ集める」ことを福岡の方言で「がめくりこむ」ということから「がめ煮」とも呼ばれます。        | 571 kcal<br>21.8 g |

\*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

\*今月のこまつなは、調布市内産の地場野菜、ぶなしめじ・えのきたけ・なめこは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。