

\* \* \* \* \* 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 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	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
12水	○	ゆかりごはん ブリの照り焼き 野菜の甘みそ和え・若竹汁	ぎゅうにゅう ブリ 西京みそ わかめ	こめ さとう 油	しょうが キャベツ にんじん コーン ブロッコリー だけのこねぎ えのきだけ	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年間よろしくお願いたします。今年度最初の給食は、色鮮やかなゆかりごはんです。	569 kcal 25.8g
13木	○	スパゲッティミートソース 大根とじゃこのサラダ もちもちさつまドーナツ	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ 調整豆乳	スパゲッティ 油 ごま油 さとう ホットケーキ ミックス粉 白玉粉 さつまいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホルトマト トマトピューレ だいこん きゅうり	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。	636 kcal 25.4g
14金	○	ごはん・サバの文化干し 野菜のゆず酢あえ キャベツと油あげのみそ汁	ぎゅうにゅう サバの文化干し 赤とさかのり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ さとう	はくさい ほうれんそう ゆず果汁 キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	サバには、血液をサラサラにする成分が多く含まれています。本来は、たくさん獲れる魚で、缶詰などに加工されていましたが、最近は獲れる量が激減しているそうです。	628 kcal 25.6g
17月	○	麻婆豆腐丼 せん切り野菜の中華サラダ 杏仁豆腐	ぶたにく だいす 押し豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう ハム かんてん 調整豆乳	こめ 油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら だけのこ しいたけ きゅうり レモン果汁 いちご みかん(缶) 洋なし(缶)	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もので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。	619 kcal 23.2g
18火	○	爨ごはん・豆アジの生姜ソース 野菜のおひたし さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう 豆アジ かつおぶし 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ むぎ でんぷん 油 さとう さつまいも	しょうが ぶなしめじ はくさい もやし にんじん ほうれんそう だいこん こねぎ たまねぎ	豆アジのように、頭から尻尾まで丸ごと食べられる小魚には、骨や歯を強くするカルシウムという栄養がたくさん入っています。成長期の皆さんには、積極的に食べてほしい食品です。	557 kcal 21.5g
19水	○	ガーリックトースト わかめとコーンのサラダ 香野菜の豆乳シチュー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく 調整豆乳 豆乳クリーム	コッパン バター 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ にんじん コーン バター えのきだけ もやし きゅうり たまねぎ ぶなしめじ キャベツ 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。	564 kcal 19.7g
20木	○	こぎつねごはん 豚汁 美生柑	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう ぶたにく もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう さといも こんにやく	にんじん しょうが きぬさや ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな みしょうかん	こぎつねごはらは、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 21.6g
21金	○	チキンカレーライス (ごはん：アルファ化米) ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ(α化米) 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン	明日は「調布市防災教育の日」です。調和小学校にも災害対策用の食料品が備蓄されています。買い替え予定のお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。	642 kcal 21.1g
25火	○	枝豆と塩昆布のごはん 生揚げのネギみそ焼き 沢煮椀	しおこんぶ ぎゅうにゅう 生あげ 赤みそ とりにく	こめ さとう じゃがいも	えだまめ ねぎ しょうが だいこん だけのこ にんじん えのきだけ きぬさや	沢煮椀の「沢」は「沢山の」という意味で、沢山の食材が入った汁物を沢煮椀といいます。今日は、8種類の食材が入っています。何が入っているか見つけてみてください。	562 kcal 24.3g
26水	○	豚キムチ丼 アスパラとササミのサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりのササミ アガー	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん	にら たまねぎ だいすもやし キムチ にんじん しいたけ アスパラガス もやし キャベツ コーン ぶどうジュース	アスパラガスは、春が旬の緑黄色野菜です。根元までハリがあり、切り口が白く、穂先が開いていないものが新鮮です。立てた状態で保存したほうが鮮度を保つことができます。	582 kcal 22.1g
27木	○	ひじきごはん 鮭のポテマヨ焼き なめこのみそ汁	とりにく 油あげ だいす ぎゅうにゅう さけ もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 つきこんにやく さとう じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	にんじん きぬさや さやいんげん なめこ だいこん ねぎ ほうれんそう	ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。日本では古くから「ひじきを食べると長生きできる」と言われるほど、栄養価の高い食品で、乾物・保存食として食べられてきました。	569 kcal 28.0g
28金	○	ココア揚げパン 豆腐ハンバーグ 香野菜のポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく 押し豆腐 ベーコン とりにく	コッパン グラニュー糖 油 パン粉 さとう じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん ぶなしめじ キャベツ スナップエンドウ	ココア揚げパンは、今の6年生が、昨年度の3学期に、全校にアンケートを取り、そのデータを基に、「入学・進級に一番ふさわしいメニュー」として選んでくれたメニューです。	604 kcal 25.8g

\*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。  
\*今月のぶなしめじ・えのきだけ・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。