



4月 給食だより

令和5年 4月 6日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

ご入学・ご進級 おめでとうございます。今年度も安心・安全で、子どもたちの楽しみにするような、おいしい給食を提供していきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力をお願いします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (育食の視点)

食事の重要性

食事の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食生活のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。
ご家庭での食事作りの参考に、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。
給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのばしましょう

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう

換気をして空気を入れ替えましょう

手をせっけんできれいに洗いましょう

「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとして、よくかんで食べましょう

立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう

食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう

食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう

協力して後片付けをしましょう



こんだてカレンダー



※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」に各料理ごとに掲載しておりますので、ご確認ください。

月	火	水	木	金
4月のこんだて 4月の旬の食材は、キャベツ、新玉ねぎ、にんじん、絹さや、ふき、たけのこ、菜の花、春菊、サワワ、清見オレンジ、いちごなどです。 おいしい給食作ります！				
10日 給食はじまり ぎゅうにゅう てづくり いちごロールパン はるやさいの クリームシチュー ハニーサラダ きよみオレンジ	11日 ぎゅうにゅう はなみ すし けんちん じる てづくり みたらしだんご 進級お祝いこんだて	12日 ぎゅうにゅう カレーうどん もちいり きんちゃくに わかめサラダ セミノール	13日 ぎゅうにゅう うめわかごはん ぎせい豆腐 はるやさいの よしのじる いちご	14日 ぎゅうにゅう セサミパン キャベツいり メンチカツ カラフルポテトソテー やさいスープ カラマンダリン
17日 ぎゅうにゅう たけのこはん たんぼぼしゅうまい ほそぎりやさいの ちゅうかあえ とうふと わかめの すましじる	18日 ぎゅうにゅう パインパン しんじゃがと アスパラの クリームグラタン かぶと はるキャベツの スープに バナナ	19日 ぎゅうにゅう カレーライス コールスロー サラダ しらたまポンチ	20日 ぎゅうにゅう はちみつ レモントースト トマトシチュー コーンサラダ つぶつぶ みかんゼリー	21日 ぎゅうにゅう ごもくクッパ さかなとチーズの つつみあげ ナムル かわちばんかん
24日 ふりかけきゅうぎょうび 振替休業日 (がっこうおやすみ)	25日 ぎゅうにゅう スパゲティー ミートソース はるキャベツの スープ いちごマドレーヌ	26日 ぎゅうにゅう ごもくチャーハン しろみぎかなの ウースタン パリパリ スイートポテト	27日 ぎゅうにゅう ごはん ひじきふりかけ しんじゃがのうまに はるキャベツの おひたし あまなつ	28日 ぎゅうにゅう マーボーとうふどん ちゅうかう コーンスープ いちごミルクゼリー



<今月のこんだてより>

10日(月)…給食始まり

給食初日は、季節の食材をたっぷり使ったこんだてです。
手作りパンは、いちごピューレといちごジャムを使って、給食室のオーブンで焼き上げます。
ハニーサラダは、フライドポテトのトッピングと、はちみつを使ったドレッシングで、子どもたちに人気のメニューです！

11日(火)…進級お祝い・お花見こんだて

季節の行事食で、みなさんの進級をお祝いします。
「花見寿司」は、たけのこや絹さやなどの季節の野菜を使って、仕上げに桜の花の形をしたかまぼこを散らします。
時期は少しずれましたが、春と言えばお花見。お花見と言えば・・・花より団子！！ということで、みたらし団子を手作ります！

19日(水)…新1年生 給食開始

いよいよ1年生の給食も始まります！
最初は、もりつけやすく、配りやすく、スプーンだけでも食べやすいメニューから始めます。
牛乳パックがうまいたためるかな？
おはしの練習もしておいてくださいね！

※アルファ米の使用について

今年度も引き続き、防災用のアルファ米を使った給食を実施します。防災倉庫に保管されているアルファ米の、期限前の入れ替えにともない、調布市内の小・中学校で使用される予定です。
4月は3回、使用予定です。使用日については、裏面の詳細献立表でご確認ください。



詳細こんだて表 4月



令和5年4月6日 調布市立石原小学校

日	こんだて名	牛乳	ちやにくになる あか のなかま	ねつ やちからのもとになる きいろ のなかま	からだの ちょうしを ととのえる みどり のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質
10月	手作りいちごロールパン	○		小麦粉、乳不使用マーガリン、さとう、コーンスターチ	いちごジャム、いちご	661 kcal
	春野菜のクリームシチュー		とり肉、ひよこ豆、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、アスパラガス、かぶ	24.6 g
	ハニーサラダ			じゃが芋、油、はちみつ	キャベツ、もやし、にんじん	23.9 g
	清見（きよみ）オレンジ				きよみオレンジ	
11火	花見寿司	○	油あげ、あなご、かまぼこ	米、さとう	干しいたけ、たけのこ、にんじん、かんぴょう、さやえんどう	619 kcal
	けんちん汁		ぶた肉、豆ふ、油あげ	じゃが芋、こんにゃく	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	24.3 g
	手作りみたらし団子		豆ふ	白玉粉、さとう、でんぷん		15.6 g
12水	カレーうどん	○	ぶた肉	うどん、油、小麦粉、でんぷん	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	590 kcal
	もち入りきんちゃく煮		油あげ、とり肉、大豆	こんにゃく、でんぷん、トック、さとう	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、しょうが	28.3 g
	わかめサラダ		わかめ	さとう、ごま油、ごま	にんじん、キャベツ、もやし	25.0 g
	セミノール				セミノール(みかん*GF)	
13木	梅若ごはん	○	わかめ	米、ごま	カリカリ梅	608 kcal
	ぎせい豆腐		とり肉、豆ふ、たまご	油、さとう、でんぷん	ねぎ、にんじん、干しいたけ	27.6 g
	春野菜の吉野汁		とり肉、油あげ	こんにゃく、でんぷん	ふき、たけのこ、にんじん、しいたけ、かぶ、ねぎ、小松菜	20.1 g
	いちご				いちご	
14金	セサミパン	○		セサミパン		635 kcal
	キャベツ入りメンチカツ		ぶた肉	パン粉、小麦粉、油	玉ねぎ、キャベツ	27.4 g
	カラフルポテトソテー			じゃが芋、油	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン	24.9 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、大根	
17月	カラマンダリン	○			カラマンダリン	
	筍ごはん		とり肉、油あげ	米、さとう	にんじん、たけのこ	599 kcal
	たんぽぽしょうまい		ぶた肉、とり肉、豆ふ、錦糸たまご	ごま油、パン粉、でんぷん、しゅうまいの皮	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ	29.9 g
	細切り野菜の中華あえ		ハム	さとう、ごま油、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜	23.6 g
18火	豆腐とわかめのすまし汁		豆ふ、わかめ		大根、ねぎ	
	パインパン	○		パインパン		618 kcal
	新じゃがとアスパラのクリームグラタン		とり肉、ひよこ豆、牛乳、生クリーム、チーズ	油、じゃが芋、バター、小麦粉、パン粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、アスパラガス	23.3 g
	かぶと春キャベツのスープ煮		ベーコン		にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	24.2 g
19水	バナナ				バナナ	
	カレーライス	○	ぶた肉	アルファ米、油、小麦粉、バター、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、にんじん	697 kcal
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ、きゅうり、にんじん	21.8 g
20木	白玉ポンチ			白玉団子、さとう	みかん(缶)、もも(缶)、パイン(缶)、レモン	21.3 g
	はちみつしもントースト	○		食パン、バター、はちみつ	レモン	618 kcal
	トマトシチュー		ぶた肉、大豆	油、乳不使用マーガリン、小麦粉、じゃが芋、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	23.5 g
	コーンサラダ			油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	25.9 g
21金	つぶつぶみかんゼリー		かんてん	さとう	オレンジジュース、みかん(缶)	
	五目クッパ	○	とり肉、たまご	アルファ米、ごま、でんぷん、ごま油	にんにく、たけのこ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ	588 kcal
	魚とチーズの包みあげ		マス、チーズ	春巻きの皮、小麦粉、油	しょうが	30.3 g
	ナムル			ごま油	もやし、にんじん、小松菜、にんにく、しょうが	21.3 g
25火	河内晩柑（かわちばんかん）				河内晩柑	
	スパゲティーミートソース	○	ベーコン、ぶた肉、大豆	スパゲッティ、さとう、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、マッシュルーム、グリーンピース	681 kcal
	春キャベツのスープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのきだけ	27.2 g
	いちごマドレーヌ（乳・たまごなし）		豆ふ、豆乳	小麦粉、さとう、はちみつ、油	いちご、レモン	22.7 g
26水	五目チャーハン	○	チャーシュー、えび	アルファ米、油	にんじん、ねぎ、グリーンピース	594 kcal
	白身魚のウースタン		タラ、豆ふ、かまぼこ	でんぷん	しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、チンゲン菜	25.5 g
	パリパリスイートポテト		豆乳クリーム	さつま芋、さとう、ごま、はるまきの皮、油	レーズン	16.4 g
27木	ごはん	○		米		612 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき、じゃこ、おかか	油、ごま、さとう		24.6 g
	新じゃがの旨煮		ぶた肉、生あげ	油、じゃが芋、さとう、こんにゃく	しょうが、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース	15.9 g
	春キャベツのおひたし		おかか		キャベツ、小松菜、にんじん	
28金	甘 夏（あまなつ）	○			甘夏みかん	
	マーボー豆腐丼		ぶた肉、豆ふ、みそ	米、麦、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース	664 kcal
	中華風コーンスープ		ベーコン、たまご	でんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン	26.6 g
28金	いちごミルクゼリー		かんてん、牛乳、生クリーム	さとう	いちご	24.1 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。予めご了承ください。 ※今月のきのこ類は、調布市の姉妹都市の長野県木島平産を使用予定です。

