



深大寺小学校 4月給食だより



目 標		給食のきまりを守ろう		★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう				
日	お米	献立名		行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギーたんぱく質 脂質・食塩相当量)
8 金	ひとめぼれ	赤米のお赤飯 さわらの夏みかん幽庵焼き 水菜の信田和え ほうれん草のお吸い物	○	さわら なつみかん	ぎゅうにゅう、さわら、 あぶらあげ、かつお、とりにく	おこめ、あかまい、さとう	あまなつみかん、みずな、 はくさい、にんじん、 しいたけ、ほうれんそう、 だいこん	506 kcal 25.4 g 16.1 g 2.5 g
11 月	コシヒカリ産	ちらし寿司 鮭の塩焼き 手まり麩の吸物 果物（清見オレンジ）	○	きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、のり、かまぼこ、さけ、 とうふ	おこめ、さとう、あぶら、おふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、こまつな、 べにしょうが、ほうれんそう、 きよみオレンジ	502 kcal 25.3 g 14.7 g 2.7 g
12 火	コシヒカリ産	新竹の子ごはん 松風焼き 糸寒天の酢味噌和え かぶのみそ汁	○	たけのこ キャベツ かぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ナルト、わかめ、 いとかんてん、しろみそ	おこめ、あぶら、さとう、パンこ、 かたくりこ、ごま	しんたけのこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、 はくさい、キャベツ、ねぎ、 ほうれんそう、かぶ、 かぶのは、だいこん	542 kcal 23.9 g 18.5 g 2.7 g
13 水		わかめうどん マンダイの変わりみそ和え コーンサラダ	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ナルト、わかめ、 マンダイ、ひよこまめ、 あかみそ	うどん、かたくりこ、じゃがいも、 あげあぶら、あぶら、さとう	しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、しょうが、 キャベツ、こまつな、はくさい、 とうもろこし、たまねぎ	506 kcal 25.9 g 18.1 g 3.2 g
14 木	あきたこまち産	グリーンピースご飯 ふくさ卵 小松菜のおかか和え わかめと豆腐の味噌汁	○	グリーンピース たけのこ	ぎゅうにゅう、じゃこ、とりにく、 たまご、かつお、わかめ、とうふ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ	グリーンピース、しいたけ、にんじん、 たけのこ、ねぎ、こまつな、 はくさい、もやし、えのき	496 kcal 23.2 g 15.7 g 2.9 g
15 金	京ノヒカリ産	鯛めし じゃがいもと厚揚げの煮物 アスパラガスの和え物 果物（いちご）	○	じゃがいも アスパラガス いちご	ぎゅうにゅう、たい、ぶたにく、 なまあげ	おこめ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、 しめじ、ねぎ、いんげん、 アスパラガス、もやし、 キャベツ、いちご	543 kcal 22.8 g 17.0 g 2.0 g
18 月		♪1年生給食スタート♪ ココアパン ポテトグラタン 春野菜のスープ	○	1年生 給食スタート	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 たまねぎ、ブロッコリー、 パセリ	609 kcal 23.6 g 26.4 g 2.9 g
19 火	宮城産	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	○	ブロッコリー	ぎゅうにゅう、とりにく、 ホタテ、ヨーグルト	おこめ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら、 はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 みかん、もも、バナナ	673 kcal 19.3 g 22.5 g 2.6 g
20 水	ひやく川まん産	春キャベツと豚丼 かぼちゃのみそ汁 果物（清見オレンジ）	○	キャベツ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、にんじん、 かぼちゃ、しめじ、ねぎ、 ほうれんそう、きよみオレンジ	606 kcal 22.6 g 21.5 g 2.2 g
21 木		スパゲティミートソース 新じゃがとスナップエンドウのサラダ いちごのムース	○	じゃがいも スナップエンドウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、だいす、 なまクリーム、かんてん	スパゲティ、オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 1g グリマーチーズ	にんじん、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、とうもろこし、 スナップエンドウ、レモン、 いちご	631 kcal 25.6 g 23.6 g 2.5 g
22 金	防災備蓄米	わかめごはん（アルファ米） 油揚げの宝煮 吉野汁 果物（いちご）	○	いちご	ぎゅうにゅう、わかめ、 あぶらあげ、とりにく、ちくわ	おこめ、しらたき、かたくりこ、 さとう、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、しょうが、 こまつな、ねぎ、いちご	565 kcal 23.5 g 18.4 g 2.0 g
25 月	さがびより産	うめしらす茶漬け 枝豆入りさつま揚げ 野菜からし和え	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、しらす、のり、 たらすりみ、とりにく、とうふ、 ひじき、とりにく	おこめ、さとう、かたくりこ、 あげあぶら	うめ、みつば、えだまめ、 にんじん、ねぎ、しょうが、 キャベツ、ほうれんそう、 もやし	505 kcal 22.5 g 14.7 g 2.3 g
26 火	ひとめぼれ	中華おこわ 花シューマイ 大根の華風漬け 五目中華スープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ホタテ、とりにく	もちごめ、おこめ、ごまあぶら、 かたくりこ、しゅうまいのかわ、 さとう	にんじん、たけのこ、しいたけ、 グリーンピース、たまねぎ、 しょうが、だいこん、はくさい、 こまつな、チンゲンツァイ、 きくらげ、もやし、ねぎ	527 kcal 23.6 g 15.7 g 3.1 g
27 水		ホットツナサンド 春キャベツのポトフ イタリアンサラダ	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、マグロ、 ウィンナー、とりにく、サラミ	パン、1g グリマーチーズ、 じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、トマト、パセリ、 にんじん、キャベツ、セロリー、 チンゲンツァイ、はくさい、 キャベツ、こまつな	496 kcal 20.1 g 25.7 g 2.4 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき」です。