



深大寺小学校 4月給食だより



五つ星
お米マイスター
監修

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)
9金	ひとめぼれ	赤米のお赤飯 白身魚の香味ソース 水菜の信田和え 菜の花の吸い物(さくら)	進級 お祝い献立	ぎゅうにゅう、たら、あぶらあげ、 かつお、ナルト、とりこ	おこめ、あかまい、かたくりこ、 あげあぶら、さとう	ねぎみずな、きゅうり、 にんじん、しいたけ、 なのはな、だいこん	545 kcal 23.2 g 16.4 g 2.6 g
12月	コシヒカリ	新竹の子ごはん 松風焼き 野菜と寒天の酢味噌和え けんちん汁	たけのこ キャベツ	ぎゅうにゅう、とりこ、 あぶらあげ、とりこ、 あかみそ、いとかんてん、 しろみそ、さとう	おこめ、あぶら、さとう、 パン、かたくりこ、こま、 いとこんにゃく、さといも、 こまあぶら	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、だいこん、 ごぼう	601 kcal 24.6 g 20.0 g 2.4 g
13火	ふさおとめ	鶏飯(けいはん) 手作りさつま揚げ 野菜からし和え	きゃべつ	ぎゅうにゅう、たまご、とりこ、 とりにく、のり、たら、とりこ、 とうふ、ひじき	おこめ、ごま、さとう、 かたくりこ、あげあぶら	たくあん、しいたけ、しょうが、 あさつき、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	580 kcal 26.3 g 18.2 g 2.6 g
14水	ひやくまん産穀	チリコンカンライス アスパラサラダ 豆腐ドーナツ	アスパラガス キャベツ	ぎゅうにゅう、だいず、 レッドキドニー、ぶたにく、 こうやどうふ、ベーコン、とうふ	おこめ、バター、あぶら、さとう、 あぶら、こまあぶら、こむぎこ、 あげあぶら、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、トマト、 アスパラガス、きゅうり、 キャベツ	801 kcal 26.7 g 27.6 g 2.5 g
15木	あきたこまち	ごはん 鱈のヒリ辛焼き 春きゃべつの磯香和え 若竹汁	キャベツ たけのこ	ぎゅうにゅう、さわか、しろみそ、 あおりのり、のかつお、わかめ	おこめ、さとう、こま、こまあぶら	ねぎ、にんにく、しょうが、 はるキャベツ、もやし、 にんじん、しんたけのこ	527 kcal 24.1 g 16.0 g 2.4 g
16金		♪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	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう、とりこ、 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、 はるキャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー、パセリ	641 kcal 23.6 g 26.4 g 2.9 g
19月	新潟県佐渡産	カレーライス コブサラダ フルーツポンチ(寒天)	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、レッドビーンズ、 かんてん	おこめ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、はちみつ、 マスタート、Igg プリーマーズ、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、えだまめ、 トマト、とうもろこし、みかん、 パイナップル、いちご	704 kcal 19.4 g 21.6 g 1.9 g
20火	佐賀県産	豚丼 田舎汁 果物(清見オレンジ)	キャベツ オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 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	642 kcal 22.7 g 21.4 g 2.2 g
21水	あきたこまち	アスパラとしらすのご飯 新じゃがの肉じゃが わかめと豆腐の味噌汁	アスパラガス じゃがいも たけのこ	ぎゅうにゅう、しらす、ぶたにく、 わかめ、とうふ、しろみそ、 あかみそ	おこめ、ごま、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、さとう	アスパラガス、にんじん、 しいたけ、たまねぎ、たけのこ、 しょうが、こまつな、えのき、 ねぎ	586 kcal 22.5 g 16.4 g 2.4 g
22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 果物(いちご)	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、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 Igg プリーマーズ	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、トマトピューレ、 とうもろこし、 スナップエンドウ、いちご	642 kcal 24.5 g 21.6 g 2.4 g
23金	ふさおとめ	マーボー丼 カレー大豆 五目中華スープ	たけのこ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、こうやどうふ、 あかみそ、だいず、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら、 あげあぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、 だいこん、きくらげ、もやし、 しょうが	666 kcal 28.6 g 23.7 g 2.8 g
26月		ホットツナサンド 具たくさんポトフ イタリアンサラダ	じゃがいも キャベツ	ぎゅうにゅう、マグロ、 とりにく、サラミ	パン、Igg プリーマーズ、 じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、きゅうり、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	529 kcal 20.8 g 25.1 g 1.8 g
27火	長野県木島平村	精進ちらし 鮭の塩焼き かみなり豚汁 果物(清見オレンジ)	たけのこ オレンジ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、 ぶたにく、しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく	にんじん、しいたけ、れんこん、 ごぼう、しんたけのこ、 たけのこ、かんぴょう、ふき、 こまつな、だいこん、ねぎ、 きよみオレンジ	568 kcal 24.4 g 15.7 g 2.6 g
28水	ふさおとめ	ジャンバラヤ(北米料理) ひよこ豆入りポテトチャウダー ブロッコリーサラダ	ブロッコリー キャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ひよこめ、 なまクリーム	おこめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、バター	ピーマン、パプリカ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 にんにく、ブロッコリー、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、パセリ	640 kcal 21.9 g 22.3 g 2.6 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。