



# 深大寺小学校 4月給食だより (前半)



調布市立深大寺小学校  
校長 濱松章洋  
栄養士 安齋亨

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	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	料理の説明
10月	新年度の給食が始まります！！					
	わかめうどん・コーンサラダ マンダイの変わりみそ和え 薯蕷(じょうよ)まんじゅう		ぎゅうにゅう、 とりこ、 さくら、 あぶらあげ、 ナルト、わかめ、 マンダイ、 ひよこまめ、 あかみそ、あずき	うどん、 かたくりこ、 じゃがいも、 あぶら、さとう、 ながいも、こめこ	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、 とうもろこし、 たまねぎ	今日からいよいよ今年度の給食が始まります。どうぞよろしく願いいたします。新年度最初の給食は、進級を祝って「薯蕷まんじゅう」を作ります。薯蕷まんじゅうとは上粉、つくねいも、砂糖で作った皮であんを包み、蒸したお菓子です。今回は米粉、長手、砂糖で皮を作ります。
11月	春の食材を使用した「進級祝い献立」					
	赤米のお赤飯・水菜の信田和え さわらの夏みかん幽庵焼き 春色すまし汁		ぎゅうにゅう、 さくら、 あぶらあげ、 かつお、とうふ、 わかめ	おこめ、あかまい、 さとう、おふ	なつみかん、 みずな、 はくさい、 にんじん、ねぎ、 なのはな	今日は進級をお祝いした献立です。旬の夏みかんを使った「幽庵焼き」です。みりんとしょうゆの漬けたれに輪切りにした季節の柑橘類を入れるだけでグッと爽やかさが増します。ほのかに香る夏みかんの風味を味わいましょう。
12月	やわらかく、えぐみのすくない「旬ごはん」					
	新たけのこごはん・松風焼き 糸寒天の酢味噌和え かぶのみそ汁		ぎゅうにゅう、 とりこ、 あぶらあげ、 あかみそ、 いとがんでん、 しろみそ	おこめ、あぶら、 さとう、パンこ、 かたくりこ	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、 ほうれんそう、 かぶ、かぶのは、 だいこん	旬の旬は3～4月頃です。その頃出回るものを「旬」と呼び、春を代表する食材とされています。掘りたてをすぐに処理することでえぐみが抑えられます。今しか食べられない新鮮な春の味を味わいましょう。
13月	旬のわかめを使った「わかめと豆腐のみそ汁」					
	ごはん・手作り小魚ふりかけ ふくさ卵・小松菜のおかか和え わかめと豆腐のみそ汁		ぎゅうにゅう、 じゃこ、かつお、 あおのり、 とりこ、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	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	わかめの旬は2月から5月頃です。わかめは冬に種をまき、春に収穫します。塩蔵わかめや、乾燥したカットわかめは一年中食べられますが、生わかめは日持ちがしないので旬の時期にしか出回りません。今日はシンプルにみそ汁に入れます。
14月	苦手な人に食べてほしい「旬のグリーンピース」					
	グリーンピースご飯 新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)		ぎゅうにゅう、 じゃこ、ぶたにく、 なまあげ	おこめ、 じゃがいも、 こんにやく、 あぶら、さとう、 こまあぶら	グリーンピース、 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	苦手な野菜を聞くと「グリーンピース」と応える人がいます。そんな人に食べてもらいたいのが、新鮮な生の(冷凍ではない)グリーンピースです。生のグリーンピースは、皮がやわらかく甘味があります。楽しい雰囲気でお友達と笑顔で食べれば、きっと苦手を克服できると思います。
17月	いよいよ1年生の給食が始まります！					
	ココアパン ポテトグラタン 春野菜のスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 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	今日から1年生の給食がスタートです。今週は1年生でも食べやすく、配膳しやすい献立にしました。初日の今日は、パンとグラタンとスープです。1年生の保護者の方は、お子さんが帰ったら是非給食の感想を聞いてみてください。
18月	みんな大好き「給食のカレーライス」					
	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		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ヨーグルト	おこめ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、 バター、はちみつ、 さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 とうもろこし、 キャベツ、みかん、 もも、バナナ	1年生、2日目の給食は皆大好きカレーライスです。カレールウは市販のものは使わず、小麦粉、サラダ油、バターから手作りします。カレー粉の量を調整して、1年生でも食べやすいカレーにしたいと思っています。

後半分(4月19日～4月28日)は裏面にございます →

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食べながら「食」を学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めています。



毎月、献立表を配布します。.....  
ご家庭での食事作りの参考にするなど、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。

## 保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ





# 深大寺小学校 4月給食だより (後半)



調布市立深大寺小学校  
校長 濱松章洋  
栄養士 安齋亨


目標		★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	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	料理の説明	
19 水	ななつぼし 北海道産	フワフワの旬の春キャベツを味わおう					一年中、店頭に並びキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。今が旬のキャベツは、葉が柔らかい「春キャベツ」と呼ばれるものです。しっかりとした味付けの豚肉とふんわりしたキャベツを一緒にいただきます。
		春キャベツと豚丼 具だくさんみそ汁 果物（清見オレンジ） 	○	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、 はるキャベツ、 だいこん、にんじん、 しめじ、ねぎ、 ほうれんそう、 きよみオレンジ	
20 木		甘く、みずみずしい新人参を使ったマフィン					人参はかつて、苦手な野菜としてランクインしていました。最近では品種改良が進み、独特な香りが減り甘味が増したため、クセがなくなり食べやすくなりました。甘く、みずみずしい今が旬の新人参をすりおろしまフィンを作ります。
		春キャベツとツナのスパゲティ ミネストローネ キャロットマフィン 	○	ぎゅうにゅう、 ベーコン、マグロ、 とりにく、 とうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 さとう、 マーガリン、 こむぎこ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 こまつな、レモン、 セロリ、 とうもろこし、 トマト、パセリ	
21 金	防災備蓄米	防災備蓄米（アルファ米）を体験しよう					明日、4月22日は調布市防災教育の日です。前日の今日は災害が起きた時のために深大寺小学校に備蓄しておいた「アルファ米」を給食に出します。いざという時のためにどんな味なのか知っておくことも備えのひとつですね。
		わかめごはん・油揚げの宝煮 吉野汁 果物（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、 こんにやく、 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	
25 火	茨城県産 こしひかり	本格的な出汁でいただく「うめしらす茶漬け」					本校の給食では、市販の顆粒出汁などは使用せず、天然食材から出汁をとっています。今日の出汁は、真昆布とかつお本枯れ節です。小さく切ったカリカリうめとしらすを混ぜたごはんに本格的な出汁と海苔をかけていただきます。
		うめしらす茶漬け 枝豆入りさつま揚げ 野菜からし和え 	○	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	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	
26 水	千葉県産 ふさこがね	もちもちの「中華おこわ」					中華おこわには焼豚、人参、筍、しいたけ、グリーンピースが具材として入ります。それらを煮た、煮汁でご飯を炊くことでお米一粒一粒にうま味が広がります。もち米を使用することで、もちもちの食感になります。
		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、 こまあぶら、 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、ねぎ、 チンゲンツァイ、 きくらげ、もやし	
27 木		野菜嫌い克服！「イタリアンサラダ」					「野菜は苦手だけど、このサラダなら食べられる」と声を聞いたことがあります。イタリアンサラダミとケチャップベースのドレッシングの組合せが、食べてみようとする勇気の一口の背中を後押しするのでしょうか。
		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 	○	ぎゅうにゅう、 マグロ、 ウィンナー、 とりにく、 サラダミ	パン、 エッグ、フリマーズ、 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、 チンゲンツァイ、 はくさい、キャベツ、 こまつな	
28 金	佐賀県産 さびひより	玉ねぎが入った甘いソースが子供たちに大人気					この献立を出すすと「イカにかかっているソースが美味しいのでレシピを教えてください。」と複数の子供が栄養士を訪ねてきます。作り方は【玉ねぎ1：サラダ油1：酢1：砂糖1：醬油1.5】の割合でミキサーにかけ加熱するだけで、今日は何人の子がやって来るでしょうか。
		ごはん・いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁 	○	ぎゅうにゅう、 いか、こんぶ、 あぶらあげ、 しろみそ、 あかみそ	おこめ、 かたくりこ、 あげあぶら、 あぶら、さとう	たまねぎ、 にんじん、 こまつな、かぶ、 だいこん、 はくさい、 キャベツ、ねぎ、 えのき	

**4月平均栄養価**  
エネルギー 569kcal  
たんぱく質 23.5g  
脂質 19.5g  
食塩相当量 2.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

**給食だよりについてのアンケート**

給食だよりのレイアウトを1月から試験的に変更しています。給食や給食だよりについてご意見等がございましたら、こちらのQRコードよりお願いいたします。今後の給食だよりの参考にさせていただきます。



**深大寺小ホームページ 食育情報 更新しています！**

日々の給食の写真や、給食だよりなどを本校ホームページから見るができます。アップロードはひと月単位で行っています。

