

家庭数

令和4年度 4月献立表

2022年 4月

調布市立柏野小学校

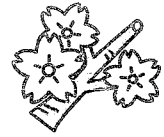
日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとくちメモ
8 金	桜ごはん 菜の花蒸し 茹でブロッコリー 白身魚のすまし汁 くだもの	○	牛乳、えび、卵、豚肉、カレイ、豆腐、生わかめ、昆布、けずり	米、麦、でんぷん	えだまめ、生姜、ねぎ、椎茸、ブロッコリー、人参、ほうれんそう、日向夏	新しい給食室が出来上がりました！いよいよ待ちに待った給食が始まります！！とても素晴らしい給食室なので、今まで以上においしく栄養満点で安全で安心な給食をスタッフ一同心を込めて一生懸命に作ります！残さないでたくさん食べて欲しいです！
11 月	お赤飯 中津から揚げ けんちん汁 紅白ポンチ	○	牛乳、ささげ、鶏肉、豆腐、油揚げ、けずり	米、もち米、ごま、でんぷん、小麦粉、油、里芋、こんにゃく、白玉団子、砂糖	にんにく、生姜、ねぎ、大根、人参、ごぼう、パイン缶、みかん缶、りんご缶、レモン	昨年度、5年生（現6年生）が育てて収穫してくれた「米」を使ってお赤飯を作ります。おかずは一番人気の中津から揚げを作ります。鶏肉に下味をつけて揚げるので、まわりサクサクでは肉汁がジワッと出てジューシーに仕上げます。デザートは紅白の白玉を入れたポンチで新年度のお祝いをします。
12 火	メキシカンライス サワラの カラフルソース焼き キャベツのクリーム煮	○	牛乳、豚肉、ウィンナー、鰹、ベーコン、豆乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、油	玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、マッシュルーム	メキシカンライスは、ピリッとスパイシーなカレー風味のピラフです。春キャベツなので甘くて、とろりなめらかなクリーム煮がよく合います！魚はサワラで、魚ヘンに巻くと書きます。カラフルなソースをかけてオープンで焼きます。魚臭さが消え、魚が苦手な子どももおいしく食べられます。
13 水	田舎うどん 真珠蒸し 小松菜の煮びたし 揚げ大豆	○	牛乳、油揚げ、昆布、豚肉、鶏肉、豆腐、おかか、大豆	里芋、砂糖、うどん、でんぷん、もち米、油	人参、大根、ごぼう、ねぎ、椎茸、玉葱、生姜、小松菜、もやし	野菜や里芋がいっぱい入ったうどんを作ります。真珠蒸しは、肉団子のまわりにもち米をまがして蒸します。蒸すともち米が透き通って真珠のように見えるので真珠蒸しといえます。揚げ大豆は茹でた大豆を揚げて塩をふりかけたのですが、とってもおいしくて栄養満点です。
14 木	豚キムチチャーハン ししゃも華風焼き 中華スープ くだもの	○	牛乳、豚肉、ししゃも、鶏肉、豆腐、けずり	米、麦、油、ごま油、ごま、でんぷん	ねぎ、人参、キムチ、もやし、チンゲン菜、生姜、甘夏	子どもたちの大人気「豚キムチチャーハン」です。豚肉とキムチを炒めるので、ピリッとした辛さの中に豚肉の旨味があり、とってもおいしくなります。キムチは10g程度なので「辛い！」とまではいきませんが、このくらいが丁度良いと思います。
15 金	かしわのごはん 白菜の味噌鍋 抹茶ムース	○	牛乳、鶏肉、のり、豚肉、豆腐、味噌、アガー、豆乳クリーム	米、麦、でんぷん、砂糖、油、こんにゃく、ごま	生姜、にんにく、人参、玉葱、白菜、しいたけ、しめじ、ねぎ	「かしわのごはん」柏野小学校オリジナルのごはんです。小さなとりから揚げに甘辛のタレをからめてごはん混ぜた様なごはん、食べる時に上に海苔をかけます。鶏肉⇒「かしわ」と、のりの「のり」なので「かしわの」ごはんです。とってもおいしくて人気No.1のメニューです。
18 月	パンパン パンキンシチュー フレックサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、アガー	パン、油、小麦粉、コーンフレーク、砂糖	かぼちゃ、玉葱、人参、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、みかんジュース	1年生の給食が始まります！最初はちょっと甘いパンが入ったパンパンです。シチューはホクホクのカボチャを使い色もキレイなパンキンシチューを作ります。サラダにはコーンフレークをのせま。デザートはつぶつぶみかんが入ったゼリーです！残さないでたくさん食べて欲しいな！
19 火	ハムピラフ チキンナゲット ポテト入り野菜スープ くだもの	○	牛乳、ハム、鶏肉、豆腐、豆乳、けずり	米、麦、小麦粉、油、じゃがいも	玉葱、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、にんにく、セロリー、河内晩柑	ハムが入ったピラフと、粗挽きの鶏肉で作るチキンナゲットです。ナゲットには豆腐も使っているので、栄養満点でヘルシーに仕上げます。スープは野菜たっぷりでじゃが芋も入るのでボリュームがありますが、かつお節でしっかり出汁をとるので、さっぱりとしておいしいですよ！
20 水	スパゲッティミートソース 春キャベツと ウィンナーのスープ おかしな目玉焼き	○	牛乳、豚肉、ウィンナー、けずり、アガー、豆乳	スパゲッティ、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリー、パセリ、パセリ、キャベツ、黄桃	大人気！「ガゲ」ミートソースを作ります。ミートソースはたっぷりした味なので、スープはあっさりとしたキャベツとウィンナーのスープにしました。地場野菜の、朝取り春キャベツを使います。とってもおいしいです！おかしな目玉焼きはデザートで、ミルクゼリーと黄桃を使った「お菓子な目玉焼き」です。
21 木	筍ごはん 魚の味噌マヨ焼き 沢煮椀	○	牛乳、油揚げ、おかか、鮭、豆乳、味噌、鶏肉、けずり、昆布	米、麦、砂糖、エッグケアマヨネーズ	椎茸、筍、キャベツ、玉葱、人参、生姜、ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ	旬のたけのこを使って「たけのこごはん」を作ります。今しか食べられない、生のたけのこを煮て作ります。まさに竹の旬なので「筍」と書きます。魚は鮭を使い、臭み消しに生姜や、味噌とマヨネーズを混ぜた特製のソースをかけてオープンで焼きます。沢煮椀は関東地方の郷土料理で、野菜たっぷりの汁です。
22 金	カレーライス オレドレサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、ひよこめ、寒天	米、麦、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、りんご缶、パイン缶、レモン	今も昔も大人気のカレーライスです。各家庭やどのお店で食べても少しづつ味が違うのに、みんながカレー大好きって不思議な食べ物ですよ！給食のカレーは市販のルーは使わず、小麦粉を炒めてルーを作り、ガラマサラやクミンなどの香辛料を使った本格派カレーなので、味はどこにも負けません！
26 火	さんまごはん じゃがいもの味噌汁 茶碗蒸し	○	牛乳、さんま、豆腐、油揚げ、味噌、けずり、卵、鶏肉	米、麦、でんぷん、油、砂糖、ごま、じゃがいも	生姜、ねぎ、みつば、椎茸	さんまを短冊に切って油でカラリと揚げ、特製のタレにからめてごはん混ぜる「みつばごし」の様なごはんです。人気のあるごはんです。子どもたちは茶碗蒸しが大好きで人気の献立です。おいしく仕上げるには、蒸し方がとても大切です。柏野小の茶碗蒸しは自信があります！！
27 水	若草蒸しパン コーンシチュー フライビーンズサラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、大豆	オリーブ油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、でんぷん、油	ほうれんそう、人参、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	校庭の木々の新緑が眩しい季節です。日本の四季は素晴らしいですね！そこで、見た目も美しい新緑の色の蒸しパンを作ります。もちろん味もほんのり甘くておいしいです。シチューはクリームコーンやホールコーンをたっぷり使ってなめらかに仕上げたコーンシチューです。
28 木	ごはん ブルコギ オンシミ 豆花（トウファ）	○	牛乳、豚肉、わかめ、けずり、アガー、豆乳クリーム	米、麦、油、砂糖、ごま油、白玉団子、ごま、はちみつ、タピオカ	ねぎ、りんご、にんにく、玉葱、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、筍、チンゲン菜、生姜、パイン缶、レモン	韓国料理です。ブルコギは甘いタレに漬込んだ肉を入れた野菜炒めです。今回はごはんにかけて食べます。オンシミは白玉の入ったスープであっさりとした仕上げます。豆花（トウファ）は、はちみつと豆乳で作るなめらかなプリンのようなデザートで、中にタピオカを入れました。とってもおいしいです！

〈材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。〉 今月の平均栄養価 エネルギー：626kcal タンパク質：25.7g
 ※今月の地場野菜：春キャベツ
 " 姉妹都市「長野県木島平村産の食材：米

令和4年度4月

かしわの小 給食だより

令和4年度 4月号
調布市立柏野小学校
校長 浅野 正臣
栄養士



ご入学・ご進学 おめでとうございます！

ご入学・ご進級おめでとうございます！

春のうらかな陽気に包まれ、元気いっぱいの子供たちが登校して来ました。いよいよ令和4年度のスタートです！新しい教室に、新しい先生や友達と、環境が変わり、気持ちも心機一転！みんなやる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。

給食室改築工事のため中止されていた待ちに待った給食がいよいよ8日（金）から給食が始まります！今年度も栄養士は引き続き、私、杉山雅之がおこないます。子供たちの健康増進はもちろん、魅力ある献立作成を心がけます。そして子供たちともたくさん関わっていきたくて考えております。どうぞよろしく願います。（1年生は18日（月）から始まります。）

今年度から給食調理業務は「株式会社 協立給食」の方々がおいしい給食を心を込めて作ります。

令和4年度も、コロナ禍の関係で黙食での給食となりますが、子供たちが楽しみにしてくれるような「安全で、おいしく、楽しい給食」作りにスタッフ一同努力してまいりますので、ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

給食や栄養についての質問やご意見などございましたら、どんなことでも結構ですので、お気軽に栄養士・杉山まで声をかけてください。

「給食を通して子供たちに伝えたいこと」



給食は「食」に関するさまざまなことが学べます。食事のマナーを身に付けることができたり、給食当番等の役割をおこなうことで友達とのつながりや思いやりの心が育ったり、栄養バランスや健康に良い食事のとり方が分かったり、安全や衛生に気を付けて給食の準備や片付けをすることができたり、郷土料理や行事食、旬、地域でとれる食材などについて知ることなどができる等々、給食を通して、成長期の子供たちに「食」に、関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けてほしいと思っています。なによりも、一番の願いは、子供たちが「食は楽しい！」と感じてくれることです。友達と一緒においしい給食を食べて楽しい時間を共有してほしいと思っています。

毎日食事を食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かして行ってほしいです。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

