



4月 給食たより



令和8年4月6日
調布市立北ノ台小学校
校長 門田 英朗

御入学・御進級おめでとうございます。

新しい学年、学級、先生、友達など、期待や緊張で胸がいっぱいのことと思います。

今年度も子どもたちが楽しみにできる給食となるよう、努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食ってなあに？

学校給食は、単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づいて実施されています。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えています。

給食では、旬の食材、食事マナー、食文化などを学び、より豊かな食生活を実践時間でもあります。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

4月の献立から

・10日(金)【世界の料理 アメリカ南部(ケイジャン料理)】

ケイジャンとは、アメリカ南部のルイジアナ州に住んでいる人たちが食べている料理です。チリパウダー、パプリカパウダー、にんにくなどのスパイスがたくさん入っているのが特徴です。ジャンバラヤとケイジャンチキンを作ります。ジャンバラヤは、スペインのパエリアがルーツとされていて、パエリアは魚介類を使うのに対して、ジャンバラヤは、肉やソーセージを使います。

・17日(金)【郷土料理 秋田県】

秋田県の郷土料理である、「いぶりがっこ」と「きりたんぼ」を使った献立です。いぶりがっこは、大根を燻製にしてから作る漬物です。スモーキーな香りが特徴です。マヨネーズと相性抜群なので、ポテトサラダにします。

・24日(金)【防災教育の日 アルファ化米】

調布市市内の小中学校には防災備蓄倉庫があり、食料や毛布など災害時に使用するものが入っています。アルファ化米は、災害時に水やお湯を加えるだけで食べられるお米です。「普段でも食べられるおいしく手軽な非常食」のアルファ化米の味を確認し、万が一の時に安心して食べられるように、今回の給食で提供します。



★北ノ台小学校の給食室★

毎日、約900食の給食を手作りで作っています。前日に作り置きはしません。当日、朝からその日に提供する給食を調理しています。休み時間の廊下では、だしやカレーの香りがいっぱいになります。

安心・安全な給食を作っています。よろしくお願いいたします。





4月 献立表



2026年 4月

北ノ台小学校

日	献立説明	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	給食開始	春のあんかけチャーハン パンサンスー 清美オレンジ	○	牛乳, 豚ひき肉,ちらしかまぼこ, ポークハム	米, 油,ごま油,片栗粉, 緑豆春雨,砂糖	長ねぎ,生姜,菜の花,人参, もやし,干し椎茸,筍,白菜, きゅうり,キャベツ, 清見オレンジ	531 kcal 19.9 g 17.7 g 2.3 g
9木	進級 お祝い 献立	わかめごはん 鯖のねぎみそ焼き 春野菜のからしあえ 若竹汁(団子入り)	○	牛乳, わかめご飯の素, さわら,みそ(赤), 竹輪, 生わかめ,お祝いスライスナルト	米, 砂糖,油, 白玉	長ねぎ,生姜汁, 菜の花,ブロッコリー,人参, 大根,筍	521 kcal 26.4 g 13.7 g 2.4 g
10金	世界の料理 アメリカ南部	ジャンバラヤ ケイジャンチキン ココロ野菜のスープ	○	牛乳, ウインナー,鶏小間, 鶏モモ, ひよこ豆	米,油,砂糖, じゃがいも	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム, ピーマン,パプリカ(赤), キャベツ,セロリー	534 kcal 21.6 g 19.5 g 2.4 g
13月		豚キムチ丼 わかめスープ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳, 豚肉, 生わかめ, 白いんげん	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油, さつまいも,白玉粉, ホットケーキミックス	にんにく,生姜,人参,白菜,しめじ(木島平), キムチ,ニラ, もやし,長ねぎ	565 kcal 20.1 g 17.4 g 2.2 g
14火	1年生 給食開始	ハムピラフ フライドチキン 春キャベツのスープ	○	牛乳, ポークハム, 鶏もも皮付き, レッドキドニー豆	米,乳不使用マーガリン,油, 片栗粉,米粉, じゃがいも	玉ねぎ,人参,コーン,マッシュルーム, にんにく, 春キャベツ	544 kcal 23.2 g 19.1 g 2.3 g
15水	旬の食材 たけのこ	たけのこごはん たらのマヨコーン焼き 具だくさんみそ汁	○	牛乳, 鶏小間, タラ切身, 木綿豆腐,みそ(赤),みそ(白)	米,油,砂糖, エッグゲアマヨネーズ, じゃがいも	筍,絹さや, コーン,玉ねぎ, 人参,白菜,長ねぎ,えのきたけ(木島平)	527 kcal 23.0 g 18.9 g 2.4 g
16木		ピザトースト ABCマカロニスープ ぶどうゼリー	○	牛乳, ベーコン,ピザチーズ, 鶏小間, イナアガー	無塩食パン,油, じゃがいも,ABCマカロニ	ピーマン,玉ねぎ,マッシュルーム, クラッシュトマト,セロリー, 人参,キャベツ,コーン,パセリ, ぶどうジュース	534 kcal 21.1 g 22.8 g 2.1 g
17金	郷土料理 秋田県	ごはん 鶏つくね焼き いぶりがっこのポテマヨサラダ きりたんぼ汁	○	牛乳, 鶏挽肉,絞豆腐,大豆, ポークハム, 鶏むね切身,油揚げ	米, 片栗粉,砂糖, じゃがいも,エッグゲアマヨネーズ, 油,しらたき,きりたんぼ	玉ねぎ,れんこん,生姜汁, 人参,きゅうり,いぶりがっこ, ごぼう,小松菜,舞茸,セリ	658 kcal 26.5 g 25.2 g 2.7 g
20月		スパゲッティナポリタン 押し麦入りスープ 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳, 豚肉,ウインナー, 調整豆乳,甘納豆	スパゲッティ,油,オリーブ油, 押し麦, 蒸しパンミックス,砂糖	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン, にんにく,トマトピューレ, キャベツ,コーン	536 kcal 21.9 g 14.4 g 2.2 g
21火	山口県 ソウルフード	カリカリ梅ごはん チキンチキンごぼう みそ汁	○	牛乳, 鶏むね切身, みそ(赤),みそ(白)	米, 片栗粉,油,じゃがいも,砂糖	ゆかり,カリカリ梅, ごぼう,人参,グリーンピース, 大根,えのきたけ(木島平),長ねぎ	579 kcal 22.1 g 17.4 g 2.5 g
22水		マーボー豆腐丼 豆乳味噌汁 カラマンダリン	○	牛乳, 豚ひき肉,みそ(赤), 油揚げ,みそ(白),調整豆乳	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ, ニラ,にんにく,生姜, 白菜,小松菜, カラマンダリン	563 kcal 23.0 g 19.5 g 2.3 g
23木		ごはん ハンバーグバーベキューソース ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆	米, 砂糖,油	人参,玉ねぎ,あんずジャム, 生姜,にんにく,レモン, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,コーン, セロリー	570 kcal 23.3 g 18.9 g 2.3 g
24金	防災教育の日 アルファ化米	チキンカレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏モモ肉,ひよこ豆	アルファ米,じゃがいも,油,小麦粉, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ,人参,セロリー,にんにく,生姜, キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	628 kcal 20.6 g 23.2 g 1.9 g
28火		五目チャーハン 中華サラダ 白身魚のウースタン 豆乳プリンいちごソースかけ	○	牛乳, 焼豚,無添加ナルト, ツナフレーク米油揚げ,生わかめ, カラスカレイ, 調整豆乳,イナアガー	米,ごま油,油, 緑豆春雨,片栗粉	人参,長ねぎ,グリーンピース, もやし,きゅうり,生姜, チンゲン菜,生しいたけ, ストロベリー(ソース)	576 kcal 21.2 g 18.9 g 2.7 g
30木		ガーリックトースト クリームシチュー コーンドレッシングサラダ	○	牛乳, いんげんまめ,ひよこ豆,鶏モモ肉, 調理用牛乳,生クリーム	食パン,バター,オリーブ油, 油,じゃがいも, 乳不使用マーガリン,小麦粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ,人参,生しいたけ,グリーンピース, きゅうり,キャベツ,コーン,クリームコーン	561 kcal 20.9 g 29.3 g 2.3 g

※しめじ, えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。
 ※納品状況によっては, 献立が変更になることがあります。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
 きましたら, 白衣の洗濯をお
 願います。また, 清潔なマ
 スクの持参も願います。

骨のある魚, 皮つきの果物など, 食べるのにひと手間かかるもの
 は面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合
 もありますので, 御家庭でも食べ方を教えていただければと思
 います。
 また, 給食では, 日本の郷土料理や世界の料理を提供します。
 お子さんにとって初めて目にする料理が出ることもあるかと思
 います。
 御家庭で, 本や動画を含めて様々な料理や食材に触れておい
 ていただくと, 初めて目にする料理へのハードルが低くなるか
 とおもいます。
 御協力をお願いいたします。