

◆今月のもくひょう◆

食事のマナーを身につけよう。

- ポイント ・給食のルールを守る。
・食べる時の姿勢に気を付ける。

4月のこんだてひょう

児童数

令和3年度 調布市立北/台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9金	たけのこごはん 鱈の西京焼き お花見すまし汁 清美オレンジ(柑橘類)	○	ぎゅうにゅう とりにく、さわら みそ、かまぼこ、とうふ	こめ、さとう	たけのこ、にんじん、さやえんどう しょうが、こまつな、えのきたけ ねぎ、きよみオレンジ	569 kcal 29.1 g
12月	ゆかりごはん 厚揚げの変わり田楽 キャベツのレモン醤油和え 沢煮栳	○	ぎゅうにゅう なまあげ、がたにく みそ、とりにく	こめ、さとう	ゆかり、こねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、レモン、ごぼう だいこん、えのきたけ、いんげん	621 kcal 26.1 g
13火	ソフトフランスパン 春キャベツとかぶのスープ チンゲン菜とマカロニのグラタン コーンサラダ	○	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、マカロニ、あぶら バター、こむぎこ パンこ、さとう	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし マッシュルーム、にんじん、はくさい いんげん、コーン、キャベツ、かぶ	597 kcal 23.4 g
14水	新わかめのラーメン 小魚のごま揚げ 中華風サラダ	○	ぎゅうにゅう、がたにく わかめ、なると にぎす、ハム、みそ	ちゅうかめん、あぶら ごま、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、ねぎ、もやし コーン、しなちく	558 kcal 27.9 g
15木	カレーライス 福神漬け キラキラポンチ	○	ぎゅうにゅう とりにく、かんてん	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ マーガリン、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん あんずジャム、ふくじんづけ もも、りんご、みかん	658 kcal 15.5 g
16金	五目チャーハン 春雨スープ ジャがまるくん	○	ぎゅうにゅう、やきがた なると、とりにく	こめ、あぶら、はるさめ じゃがいも、さとう ホットケーキミックス	にんじん、ねぎ、グリーンピース チンゲンサイ、もやし	581 kcal 18.1 g
19月	鶏肉とエリンギのピラフ 鮭のポテサラ焼き 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう とりにく、さけ とうにゅうクリーム	こめ、マーガリン あぶら、じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	にんじん、コーン、たまねぎ エリンギ、パセリ、にんにく キャベツ、セロリー、ほうれんそう	637 kcal 27.4 g
20火	ごはん 鶏の味噌照り焼き 大根ときゅうりのサラダ 若竹汁	○	ぎゅうにゅう とりにく、みそ のり、わかめ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、にんにく、だいこん きゅうり、もやし、みずな にんじん、たけのこ	548 kcal 24.4 g
21水	いかチリ丼 大根のスープ つぶつぶみかんゼリー	○	ぎゅうにゅう いか、とりにく	こめ、でんぱん あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ にんじん、ニラ、だいこん、えのきたけ みずな、みかん、オレンジジュース	546 kcal 18.6 g
22木	手作りぶどうパン ノンオイルサラダ 春キャベツのクリーム煮	○	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、いんげんまめ ちょうせいとりにゅう とうにゅうクリーム	こむぎこ、さとう マーガリン あぶら、じゃがいも	レーズン、にんじん、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、もやし	681 kcal 23 g
23金	木島平村のごはん のりの佃煮 筑前煮 野菜の梅和え 河内晩柑(柑橘類)	○	ぎゅうにゅう、のり とりにく、とさかのり	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ たけのこ、こんにゃく、だいこん いんげん、キャベツ、もやし うめぼし、かわちばんかん	533 kcal 19.4 g
26月	チキンライス 白身魚のフライ 大麦と野菜のスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく パサ、いんげんまめ	こめ、マーガリン あぶら、こむぎこ パンこ、むぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、グリーンピース、にんにく かぶ、ねぎ、セロリー、パセリ	690 kcal 27.5 g
27火	春キャベツとチキンの塩麹スパゲッティ ブロッコリーとポテトのサラダ 抹茶ケーキ	○	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ちょうせいとりにゅう とうにゅうクリーム	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、さとう ホットケーキミックス あまなつとう(あずき)	たかのつめ、にんにく、キャベツ たまねぎ、にんじん エリンギ、ブロッコリー、コーン	591 kcal 22.2 g
28水	高菜ごはん 春野菜の煮物 豚ばらと玉ねぎの味噌汁 甘夏(柑橘類)	○	ぎゅうにゅう、とりにく がたにく、みそ	こめ、あぶら じゃがいも さとう、さといも	しょうが、たかなづけ、ねぎ、ふき たけのこ、にんじん、こんにゃく たまねぎ、しいたけ、いんげん、あまなつ	587 kcal 21.7 g

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、採、えのきたけが届きます。今月の地場野菜はありません。

<学校給食食材の放射性物質検査について>

調布市では、東日本大震災以降、学校給食食材の放射性物質検査を実施してまいりましたが、検査開始以降10年間、国の定める基準値を超える検出がなかったことから、この度検査を終了することといたしました。食品中の放射性物質検査は、国のガイドラインに基づいて地方自治体が行い、検査結果を厚生労働省ホームページで公表しております。今後はそちらを御確認ください。

学校給食用牛乳については、東京学乳協議会が年5回自動的に検査を実施し、その結果を公益財団法人東京都学校給食会のホームページに掲載しております。なお、給食を辞退し、水筒や弁当をお持ちになられる希望がある場合は学校にお申し出ください。

小中学校28校で使用した主な食材の産地については、引き続き調布市ホームページで公表してまいります。

【厚生労働省 食品中の放射性物質別検査結果】 <https://www.mhlw.go.jp/stf/kinkyu/0000045250.html>

【公益財団法人東京都学校給食会 学校給食用牛乳放射性物質検査結果】 http://www.togakkyu.or.jp/safety/school_milk.html

【調布市 給食食材産地公表】 <https://www.city.chofu.tokyo.jp/www/genre/000000000000/1416895868196/index.html>