



# 4月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
10 水	花見寿司	○	油揚げ	米・砂糖	筍・人参・かんぴょう
	魚の菜の花焼き		アブラカレイ・卵	マヨネーズ	パセリ
	桜かまぼこのすまし汁		豆腐・わかめ・かまぼこ		人参・ねぎ
	果物（河内晩柑）				河内晩柑
11 木	春キャベツのスパゲティ	○	ハム・ツナ	スパゲティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・キャベツ・レモン
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・セロリー・トマト・キャベツ・パセリ
	マドレーヌ		卵・牛乳	砂糖・小麦粉・油・バター	
12 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米・バター・油	ごぼう・人参・玉葱・コーン・グリーンピース
	スパニッシュオムレツ		ハム・チーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ほうれんそう
	ポテトとコーンのポターージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
15 月	ビビンバ	○	豚肉・卵	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう・ねぎ
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	もやしとハムのナムル		ハム	ごま油	もやし・白菜・きゅうり・にんにく・生姜
	トック入りスープ		焼き豚・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・ニラ・ねぎ・生姜
16 火	いちご蒸しパン	○	牛乳・卵・生クリーム	蒸しパンミックス・バター・砂糖	いちごジャム
	アスパラのクリーム煮		ベーコン・鶏肉・いんげん豆 牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	アスパラガス・玉葱・人参
	豆腐のマリネ		豆腐	小麦粉・油・砂糖	なす・コーン・きゅうり・枝豆
17 水	山菜おこわ	○	鶏肉・油揚げ	もち米・米・油・砂糖	山菜ミックス・しめじ・筍・人参
	魚のよもぎ揚げ		ホキ	小麦粉・でんぷん・油	生姜・よもぎ
	春野菜のうま煮		豚肉	こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ふき・筍・人参・さやえんどう
	果物（清見オレンジ）				清見オレンジ
18 木	カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース・りんご
	福神漬				福神漬
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん・りんご・バナナ
19 金	広東麺	○	豚肉	中華めん・油・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・人参・白菜・筍・きくらげ・ねぎ
	花しゅうまい		豚肉・鶏肉	砂糖・でんぷん・しゅうまいの皮	玉葱・生姜
	野菜のごま酢かけ			砂糖・ごま	キャベツ・人参・大根・ほうれんそう
22 月	たけのこご飯	○	鶏肉・油揚げ	米・砂糖	筍
	かつおの揚げ煮		鯉	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	生姜
	こんにゃくと野菜の梅サラダ		のり	こんにゃく・砂糖	キャベツ・白菜・きゅうり・梅
	豆腐だんご汁		豆腐・鶏肉	でんぷん	生姜・小松菜・大根・白菜・人参・ねぎ
23 火	イタリアン	○	豚肉・豚肉	中華めん・油・砂糖	人参・もやし・キャベツ・筍・生姜・にんにく 玉葱・セロリー・コーン
	揚げ餃子		豚肉	でんぷん・ごま油・餃子の皮・油	ニラ・白菜・生姜・にんにく
	オニオングラタン風スープ		ベーコン・チーズ・卵	オリーブ油・車麩・パン粉	玉葱・セロリー・人参・パセリ
	ぼっほ焼き			小麦粉・黒砂糖・油	
24 水	焼き豚とレタスチャーハン	○	焼き豚・卵	米・油	レタス・人参・ねぎ
	いかのチリソース		いか	小麦粉・でんぷん・油・ごま油・砂糖	にんにく・ねぎ
	大根とわかめのサラダ		わかめ	油・砂糖	大根・もやし・きゅうり・人参
	中華スープ		焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ
25 木	ミルクパン	○		ミルクパン	
	サーモンフライ タルタルソース		鮭	小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖	玉葱・レモン・パセリ
	グリーンサラダ			油・砂糖	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり
	イタリアンスープ		ベーコン	油	人参・玉葱・小松菜・コーン
26 金	ご飯	○		米	
	回鍋肉		豚肉・味噌・生揚げ	油・砂糖・でんぷん	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ
	えび団子スープ		えび・鶏肉	でんぷん	生姜・玉葱・人参・筍・白菜・小松菜・ねぎ
	ごまプリン		牛乳・豆乳	ごま・砂糖	

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の地場野菜は、キャベツです。  
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

# 4月給食だより

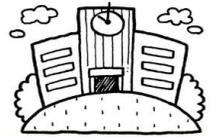
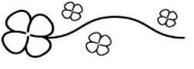
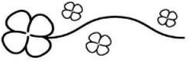


いよいよ新年度が始まりました。学校給食は、クラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。

今年度も楽しく、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 学校給食の7つの目標



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

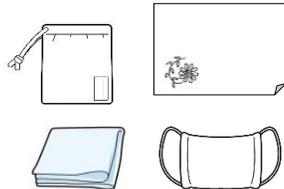
### 緑ヶ丘小学校の給食について

- ・1日に必要な栄養量のおよそ1/3を目安に献立を作成しています。
- ・化学調味料を使用せず、だしはかつお節や昆布、鶏がらや豚骨などからとっています。
- ・シチューなどのルーは、小麦粉、バター、油をじっくり炒めて作っています。また、コロッケやしゅうまい、ハンバーグなども1つ1つ手作りです。
- ・ベーコン・ハム・ウィンナー類、竹輪・かまぼこなどの練り製品は、無添加のものを使用しています。
- ・献立や食材を知ってもらうために、多くの材料を使います。旬の食材や季節の行事食、日本の郷土料理や世界の料理などを取り入れ、バラエティー豊かな献立になるようにしています。
- ・リザーブ給食、バイキング給食など給食を楽しんでもらえるような工夫をしています。

### 給食で必要なもの

ランチョンマット、口ふきタオル、マスクを袋に入れてお持ち下さい。

給食の前には手を洗い、机の上にランチョンマットを敷いて食べます。毎日清潔なものを用意して下さい。



### 給食当番になったら

白衣と帽子、袋は週末に持ち帰り、洗濯したものを週明けに持ってきて下さい。



### 給食費についてのお願い

低学年（1・2年生）	月額	4,450円	（1年生4月のみ 2,225円）
中学年（3・4年生）	月額	4,650円	
高学年（5・6年生）	月額	4,850円	

4月・5月の2ヶ月分の引き落としとなります。5月10日（金）までに入金をお願いします。月額給食費は給食実施回数を年間190回として設定してあります。2学期は、給食室の改修工事が予定されており、給食の提供がありません。その際の徴収金額については、改めてご連絡します。

### 1年生の給食について

1年生の給食は、18日（木）から始まります。給食の時間は、準備から後片付けまで45分間です。食事の時間は、おおよそ20分です。

給食がはじまります！



### 給食室より～メンバー紹介～

給食調理業務は、今年度も引き続き「株式会社 東洋食品」に委託されました。12名の調理員で作ります。献立作成や食材の発注などは、栄養士の鹿島が担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

おいしい給食をお届けします！

