



がつ こんだてひょう  
**4月 献立表**

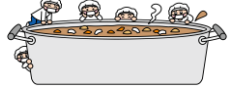


令和8年4月6日  
調布市立杉森小学校

| 日にち | お知らせ     | 牛乳 | 献立名  | 主な材料  |   |   | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     | ひとくちメモ  |
|-----|----------|----|--|---|---|---|---------------------------------------|---|
|     |          |    |  | 赤の食品<br>血や肉になる                              | 黄色の食品<br>動く力のもとになる                              | 緑の食品<br>体の調子を整える  |                                       |   |
| 8   | (2給食開始)  |    | ハムとチーズのホットサンド<br>ポトフ<br>清美オレンジ             | ピザチーズ、ロースハム<br>ウィンナー、ベーコン、鶏肉、鶏がら            | 食パン、バター<br>じゃがいも                                | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、セロリー<br>清美オレンジ   | 513 Kcal<br>24.7 g<br>24.9 g<br>2.8 g | 連絡おめでとうございます！<br>今年も「美味しかった！」と言ってもらえるよう頑張ります！             |
| 9   | 進級お祝い献立  |    | 春のお祝いちらし寿司<br>鰯の幽庵焼き<br>野菜のわさび醤油あえ<br>すまし汁 | 鶏肉、高野豆腐、油揚げ<br>鰯                            | 米、砂糖  | 生姜、にんじん、干びょう、桜塩漬、小松菜<br>ゆず、ゆず果汁<br>ほうれん草、にんじん、キャベツ<br>大根、にんじん、白菜、水菜、ねぎ              | 538 Kcal<br>29.4 g<br>16.4 g<br>2.4 g | 進級を祝って、具だくさんのお祝いちらし寿司。<br>桜の花びらも入っています☆<br>今年も元気に過ごしましょう！ |
| 10  |          |    | コーンピラフ<br>豆腐サラダ<br>ミネストローネ                 | ロースハム<br>押し豆腐<br>ベーコン、鶏がら                   | 米、オリーブオイル<br>油、ごま油、砂糖<br>オリーブオイル、マカロニ、じゃがいも     | にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、ホールコーン<br>にんじん、キャベツ、きゅうり<br>にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト         | 528 Kcal<br>17.6 g<br>16.6 g<br>2.4 g | 杉森小学校では、和食・洋食・中華の順で献立を考えています。<br>時々、行事で順番が変わります。          |
| 13  |          |    | 回鍋肉丼<br>ナムル<br>白身魚のウースタン                   | 豚肉、白みそ<br>カレイ、絹ごし豆腐、鶏がら                     | 米、押し麦、砂糖、油、ごま油<br>ごま油、ごま<br>でんぶん、ごま油            | キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく<br>小松菜、もやし、にんじん<br>生姜、にんじん、チンゲン菜、ねぎ            | 534 Kcal<br>21.9 g<br>16.2 g<br>2.1 g | 春キャベツを使った回鍋肉丼。<br>甜醬油に、白みそをブレンドした特製だれで仕上げます。              |
| 14  |          |    | ゆかりごはん・新ごぼうのから揚げ<br>ふきと高野豆腐の炊き合わせ<br>みそ汁   | 鶏肉、高野豆腐、削り節<br>生わかめ、みそ(赤・白)、削り節             | 米・砂糖、でんぶん、小麦粉、油<br>砂糖                           | ごぼう<br>大根、にんじん、ふき、いんげん<br>ねぎ、キャベツ、ほうれん草   | 542 Kcal<br>24.2 g<br>15.0 g<br>2.0 g | 春に旬を迎える柔らかい新ごぼうとふきを使った春メニュー！<br>ふきは給食室でスジを取ります。           |
| 15  | 給食開始 1年生 |    | チキンライス<br>チップスサラダ<br>つぶつぶみかんゼリー            | 鶏肉<br>アガー                                   | 米、油<br>さつまいも、油、砂糖<br>砂糖                         | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム<br>れんこん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン<br>みかんジュース、みかん(缶)                 | 533 Kcal<br>16.0 g<br>17.1 g<br>1.6 g | ようこそ1年生！保護者の方もお昼の準備お疲れ様でした。<br>いよいよ給食が始まります。              |
| 16  | ブックメニュー  |    | 醤油ラーメン<br>キャベツとたけのこの棒餃子<br>パンサンスー          | 豚肉、豚骨、鶏がら、削り節<br>鶏挽き肉<br>ロースハム、緑豆春雨         | 蒸し中華麺、ごま油<br>でんぶん、ごま油、餃子の皮、油<br>砂糖、ごま油          | たけのこ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、生姜、にんにく、ねぎ<br>たけのこ、キャベツ、生姜、にんにく<br>きゅうり、もやし、にんじん                 | 538 Kcal<br>24.7 g<br>16.8 g<br>2.8 g | リクエストでは、必ず上位にあげる醤油ラーメン！1年生も好きになってくれると嬉しいです。               |
| 17  |          |    | 木島平村産のごはん・豆腐つくね<br>野菜の海苔あえ<br>豚汁           | 鶏挽き肉、鶏肉、絞り豆腐<br>刻みのり<br>豚肉、木綿豆腐、みそ(赤・白)、削り節 | 木島平村産の米・砂糖、でんぶん<br>油、じゃがいも、糸こんにゃく               | 玉ねぎ、生姜<br>キャベツ、もやし、にんじん、小松菜<br>ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、生姜                                    | 576 Kcal<br>29.3 g<br>17.9 g<br>2.9 g | 調布市の姉妹都市、長野県木島平村で育つお米は、国際コンクールで金賞を受賞しています。                |
| 20  |          |    | 春キャベツとツナのスパゲッティ<br>まめっこスープ<br>ドーナツ         | ベーコン、ツナフレーク<br>大豆、ひよこ豆、鶏肉、鶏がら<br>卵、豆乳       | スパゲッティ、オリーブオイル<br>小麦粉、コーンスターチ、砂糖、乳不使用マーガリン、蜂蜜、油 | にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん<br>かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ぶなしめじ、セロリー                                       | 589 Kcal<br>25.6 g<br>19.9 g<br>2.2 g | ドーナツは、コーンスターチとはちみつを混ぜ、1つ1つ給食室でかたどって作ります。                  |
| 21  |          |    | ピピンパ<br>大根とわかめ中華サラダ<br>中華スープ               | 鶏挽き肉<br>生わかめ<br>豚肉、木綿豆腐、鶏がら                 | 米、押し麦、砂糖、ごま油<br>油、ごま油、砂糖<br>ごま油                 | にんにく、生姜、ぜんまい、たけのこ、もやし、小松菜、にんじん<br>きゅうり、にんじん、キャベツ、大根<br>生姜、チンゲン菜、白菜、きくらげ、もやし、ねぎ      | 530 Kcal<br>19.2 g<br>21.8 g<br>2.3 g | 「ピピンパ」の「ピピン」は韓国語で「混ぜる」、「パ」は韓国語で「ごはん」です。                   |
| 22  |          |    | 山菜うどん<br>鶏天・清美オレンジ<br>切干大根の甘酢あえ            | 鶏肉、油揚げ、削り節、だし昆布<br>鶏ささみ                     | うどん、油<br>小麦粉、油<br>砂糖                            | にんじん、大根、小松菜、ぶなしめじ、えのき茸、ぜんまい、ふき、わらび<br>清美オレンジ<br>切干大根、きゅうり、もやし、にんじん                  | 535 Kcal<br>36.0 g<br>15.6 g<br>2.4 g | 鶏天には「鶏のささみ」を使いませう。ささみは、脂質が少なく、揚げ物にするとき美味しいです。             |
| 23  |          |    | ポークハヤシライス<br>フレンチサラダ<br>フルーツポンチ            | 豚肉、鶏がら                                      | 米、押し麦、油、小麦粉、乳不使用マーガリン<br>油、砂糖<br>砂糖             | にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、水菜<br>みかん(缶)、パイナップル(缶)、白桃(缶) | 587 Kcal<br>17.2 g<br>19.6 g<br>1.9 g | ハヤシライスを考案したのは、林さんではなく、料理人の早失任さんだそうです。                     |
| 24  | 防災教育の日   |    | 鮭わかめごはん<br>揚げいかのねぎ塩だれ<br>青菜とコーンのスープ        | 鮭、炊き込み用わかめ<br>いか<br>絹ごし豆腐、鶏がら               | アルファ米<br>でんぶん、じゃがいも、油、ごま油<br>でんぶん               | 生姜、ねぎ、にんにく<br>チンゲン菜、ねぎ、ホールコーン   | 542 Kcal<br>21.5 g<br>20.4 g<br>1.4 g | 学校には、災害に備え地域の人が3日間過ごせるように、アルファ米や毛布が備えられています。              |
| 28  | グリーンピース  |    | ピースごはん・鯉の香味揚げ<br>キャベツとうどの酢みそあえ<br>すまし汁     | かつお<br>白みそ<br>削り節、だし昆布                      | 米・砂糖、でんぶん、小麦粉、油<br>砂糖<br>削り節、だし昆布               | グリーンピース・にんにく、ねぎ、生姜<br>うど、キャベツ、小松菜、にんじん<br>かぶ、にんじん、白菜、ねぎ                             | 533 Kcal<br>24.8 g<br>16.8 g<br>1.7 g | この日のピースごはんを使うグリーンピースは、1年生にさやむきを手伝わってもらいます！                |
| 30  |          |    | ミルクパン・新じゃがコロッケ<br>野菜のソテー<br>レタスのスープ・美生柑    | おから、豚挽き肉<br>ベーコン、鶏がら                        | じゃがいも、油、小麦粉、生パン粉、パン粉<br>油                       | にんじん、玉ねぎ<br>キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン<br>にんじん、かぶ、レタス・美生柑                                   | 529 Kcal<br>18.6 g<br>26.6 g<br>2.0 g | ホクホクの新じゃがを使ったコロッケは、そのまま食べてもパンに挟んでもおいしいです。                 |

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、ぶなしめじ、生きくらげ 地場野菜：今月の使用はありません

☐はブックメニューの日です。今月は『ラーメンがすすぎすぎた』(作：サトシン・絵：田中 六次)にちなんで献立です。



保護者のみなさまへ

給食当番になった際は、週末に白衣を持ち帰りますので、ご自宅での洗濯にご協力をお願いします。  
洗濯の際は、香りの強い柔軟剤などの使用を控えていただきますようお願い申し上げます。

