



がつ こんだてひょう  
**4月 献立表**

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。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。

令和4年4月7日  
調布市立滝坂小学校  
校長 小林 美也子  
栄養士 山本 美杏

日 ち 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
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える	
11 (月)	進級お祝い献立	○	菜の花桜寿司 ・ 鯖の西京焼き お浸し すまし汁	だし昆布 ・ さわら、西京みそ おかか 豆腐、わかめ、だし昆布、かつお節	米、砂糖 てまり麩	桜、菜の花、にんじん ・ しょうが 小松菜、キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、水菜	508 Kcal 25.0 g 14.0 g
12 (火)		○	ごはん ・ 花しゅうまい ナムル 春雨スープ	豚ひき肉、鶏ひき肉 鶏肉、豆腐、鶏ガラ	米 ・ でんぷん、しゅうまいの皮 ごま、ごま油 ごま油、春雨	玉ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん にんじん、小松菜、ねぎ	603 Kcal 24.2 g 17.6 g
13 (水)		○	山菜うどん 竹輪の2色揚げ ゆで野菜のごま酢かけ	鶏肉、油揚げ、かつお厚削り、だし昆布 焼き竹輪、青のり	うどん、油 小麦粉、油 砂糖、すりごま、ごま	にんじん、大根、小松菜、しめじ、えのきたけ 山菜ミックス キャベツ、もやし、にんじん、小松菜	544 Kcal 23.9 g 22.1 g
14 (木)		○	梅若ごはん 肉じゃが みそ汁	炊き込みわかめ 豚肉、生揚げ、削り節 油揚げ、わかめ、みそ、削り節、だし昆布	米、砂糖、ごま 油、じゃが芋、砂糖、しらたき	カリカリ梅 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、絹さや 大根、小松菜、キャベツ、ねぎ	569 Kcal 22.7 g 17.3 g
15 (金)	1年生給食開始	○	カレーライス コーンサラダ グレープゼリー	鶏肉、鶏ガラ アガー	米、じゃが芋、油、小麦粉、乳なしマーガリン 油、オリーブ油、砂糖 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 小松菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、レモン汁 グレープジュース	612 Kcal 21.0 g 16.1 g
18 (月)		○	鮭レタスチャーハン 鶏団子のスープ 清美オレンジ	鮭 鶏ガラ、鶏ひき肉、豆腐	米、油、ごま油 春雨	ねぎ、たけのこ、枝豆、レタス ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、白菜、にんじん、もやし 清美オレンジ	503 Kcal 22.3 g 15.1 g
19 (火)		○	たけのこのそぼろ丼 小松菜としめじの和風サラダ 豆腐みそ汁	鶏ひき肉 わかめ、おかか 油揚げ、豆乳、みそ、削り節	米、押麦、油、砂糖、でんぷん、糸こんにゃく 砂糖	しょうが、たけのこ、にんじん しめじ、小松菜、にんじん、キャベツ 大根、ねぎ、ごぼう、ほうれん草、白菜、にんじん	556 Kcal 23.2 g 15.7 g
20 (水)		○	じゃこマヨトースト 春野菜のポトフ フルーツヨーグルト	ちりめんじゃこ、粉チーズ ウインナー、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、ひよこ豆 ヨーグルト	食パン	にんじん、新玉ねぎ、新じゃが、春キャベツ がぶ、セロリー、パセリ みかん缶、黄桃缶、パイナップル	525 Kcal 22.6 g 24.6 g
21 (木)		○	スパゲッティミートソース オニオンドレッシングサラダ 手作りドーナツ	豚ひき肉、粉チーズ 豆腐	スパゲッティ、油 油、砂糖 小麦粉、砂糖、油、粉糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム セロリー、トマトピューレ、バジル、パセリ 新玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし	697 Kcal 27.9 g 23.9 g
22 (金)	防災教育の日 (23日)	○	α米のだし茶漬け 鯖の文化干し 野菜のマヨ醤油あえ ・ 甘夏	炊き込みわかめ、だし昆布、削り節、刻みのみり さば	α米、ごま、ふふあられ	みつば 小松菜、にんじん、もやし、キャベツ ・ 甘夏	513 Kcal 23.4 g 16.7 g
26 (火)		○	ごはん チキンチキンごぼう 若竹汁	鶏肉 わかめ、豆腐、削り節、だし昆布	米 でんぷん、油、じゃが芋、砂糖	ごぼう、にんじん、枝豆 ねぎ、たけのこ、白菜、えのきたけ	585 Kcal 20.2 g 19.6 g
27 (水)		○	パンパン ・ アスパラサラダ サーモンフライ タルタル風ソース ベーコンとポテトのスープ	鮭 ベーコン、鶏ガラ	パンパン ・ 油、砂糖 小麦粉、パン粉、油 油、じゃが芋	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、小松菜	531 Kcal 26.7 g 27.0 g
28 (木)	メニュー	○	マーボー豆腐丼 中華スープ ★いちごゼリー	豚ひき肉、みそ、豆腐、鶏ガラ 鶏ガラ 粉寒天、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん ごま油 砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ にら、干し椎茸 きくらげ、チンゲン菜、白菜、小松菜、えのきたけ にんじん、しょうが、ねぎ いちご、レモン	599 Kcal 23.0 g 17.9 g