



日	献立メモ	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
10水	進級お祝い献立 2~6年生	花見寿司 鱈の菜の花焼き 春の桜すまし汁	○	牛乳、えび、刻みのり、鰹、かまぼこ	米、砂糖、ノンエッグマヨ	人参、干し椎茸、かんぴょう、小松菜、 パセリ、えのきたけ
11木		ごはん 真珠蒸し 白菜のお浸し きのこの中華スープ	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、絹ごし豆腐	米、でんぷん、ごま油、もち米	干し椎茸、玉葱、白菜、きゅうり、人参、 生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、 小松菜
12金	パンの日	焼きカレーパン 野菜サラダ ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ベーコン	強力粉、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、 ドライパン粉、オイルスプレー、油、 じゃがいも	人参、玉葱、もやし、ニラ、キャベツ ドライパン粉、オイルスプレー、油、 じゃがいも
15月		五目チャーハン じゃがいもたこのピリ辛和え わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚挽肉、たこ、鶏もも肉、生わかめ、 絹ごし豆腐	米、油、でんぷん、じゃがいも、砂糖、 ノンエッグマヨ、ごま油	にんにく、ねぎ、ホールコーン、もやし、 チンゲン菜、ニラ、生姜
16火		ごはん 魚ロック(ギョロク) 野菜の生姜和え 春野菜の煮物	○	牛乳、たら、鶏挽肉、鶏肉	米、でんぷん、小麦粉、こんにやく、 生パン粉、乾パン粉、油、新じゃが、砂糖	人参、キャベツ、玉葱、生姜、もやし、 小松菜、生姜、新玉葱、新たけのこ、 新人参、ぶき
17水		塩ラーメン 手作りミニ肉まん 切り干し大根の中華サラダ	○	牛乳、豚ばら肉、豚挽肉	蒸し中華めん、油、砂糖、小麦粉、強力粉、 ラード、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、玉葱、 ホールコーン、たけのこ、干し椎茸、 もやし、切干し大根
18木	1年生 給食開始	カレーライス はちみつサラダ いちご	○	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油、 はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 もやし、いちご
19金	食育の日 「和食」	たけのこごはん ししゃものパリパリ揚げ キャベツと昆布のさっぱり和え 豚汁	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ししゃも、 細切り昆布、豚肉、木綿豆腐、白味噌、 赤味噌	米、砂糖、しゅうまいの皮、小麦粉、油、 糸こんにやく、じゃがいも	フレッシュたけのこ、人参、大葉、 キャベツ、ごぼう、大根、ぶなしめじ、 ねぎ
22月		ミルクパン ミートボールのトマト煮 新玉ねぎのさっぱりサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳、 ベーコン、生わかめ、おかか	ミルクパン、生パン粉、小麦粉、油、 バター	玉葱、にんにく、人参、パセリ、クラッ シュトマト、トマトジュース、新玉葱、 レモン
23火		ごはん ホキのよもぎ揚げ 小松菜の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、ホキ、赤味噌、白味噌	米、小麦粉、でんぷん、油、砂糖、 じゃがいも	生姜、よもぎ粉、小松菜、人参、もやし、 玉葱
24水		春キャベツと菜の花のペロンチーノ ごぼうチップサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	牛乳、豚ばら肉、ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油、はちみつ	にんにく、春キャベツ、菜の花、ごぼう、 もやし、きゅうり、キャベツ、人参、白菜、 万能ねぎ
25木		ごはん キャベツメンチカツ 大根と水菜のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、豚挽肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、 わかめ、油揚げ、赤味噌、白味噌	米、生パン粉、小麦粉、乾パン粉、ごま油、 砂糖	キャベツ、玉葱、大根、水菜、人参、ねぎ 砂糖
26金	4/27(土) 調布市 防災教育の日	わかめごはん(アルファ米) イカのチリソース 春雨スープ	○	牛乳、わかめご飯の素、いか、鶏もも肉	アルファ米、でんぷん、油、砂糖、春雨、 ごま油	生姜、にんにく、玉葱、ピーマン、ねぎ、 人参、たけのこ、もやし、小松菜

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。  
※今月の平均栄養量 エネルギー596kcal、たんぱく質24.1g、脂質20.1g、食塩相当量2.7g

### 給食時間のすし方

安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。



#### 給食当番の人

##### ●身じたくを整える

- 髪はきちんと整えていますか？
- 爪は伸びていませんか？
- 下痢をしていますがいませんか？



#### 全員

- せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく

1人分ずつ丁寧に盛り付ける



最初に区切って、目安をつけると配りやすくなります。

