



上ノ原小学校 4月給食だより



目標	きゅうしよく 給食のきまりを守ろう		★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
10 水	赤米のお赤飯 さわらの西京焼き 水菜の信田和え 花ふしの吸い物	○	進級 お祝い献立	ぎゅうにゅう, さわら, みそ, あぶらあげ, おかか, とりにく	おこめ, あかまい, さと, ふう	しょうが, みすな, きゅうり, にんじん, だいこん, ほうれんそう, えのき, ねぎ
11 木	ジャンバラヤ(北米料理) 豆とツナのサラダ いちごミルクゼリー	○		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, いんげんまめ, ひよこまめ, きんときまめ, ツナ, ぎゅうにゅう, なまクリーム, かんてん	おこめ, あぶら, あぶら, さと	ピーマン, パブリカ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, きゅうり, いちご
12 金	グリーンピースごはん 新じゃがの肉じゃが わかめのみそしる	○	グリーンピース じゃがいも	ぎゅうにゅう, じゃ, こ, ふたにく, わかめ, と, ふう, みそ	おこめ, こんにゃく, じゃがいも, あぶら, さと	グリーンピース, しいたけ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, いんげん, しょうが, えのき, ねぎ
15 月	ハンバーグカレーライス グリーンサラダ	○	一年生 給食開始	ぎゅうにゅう, ふたにく	おこめ, あぶら, かたくりこ, じゃがいも, さと, こむぎこ, マーガリン, オリーブオイル	たまねぎ, にんじん, グリーンピース, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, きゅうり, みすな
16 火	ふた丼 具だくさんみそしる いちご	○	たまねぎ キャベツ いちご	ぎゅうにゅう, ふたにく, あぶらあげ, みそ	おこめ, しらたき, あぶら, さと, かたくりこ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, だいこん, かぼちゃ, えのき, ねぎ, ほうれんそう, いちご
17 水	ソフトフ랑스パン ポテトグラタン 春野菜のスープ	○	じゃがいも たまねぎ キャベツ	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, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, バター	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, はるキャベツ, たまねぎ, いんげん, パセリ
18 木	木島平村のごはん いかのかりんとあげ 野菜のもみづけ 新たけのこの若竹じる	○	たけのこ	ぎゅうにゅう, イカ, こんぶ, わかめ	おこめ, かたくりこ, あぶら, こまあぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり, しんたけのこ, きりぼしだいこん
19 金	スパゲッティミートソース 新じゃがのサラダ 甘夏	○	たまねぎ スナックえんどう あまなつ	ぎゅうにゅう, ふたにく, ベーコン, だいす	スパゲティ, さと, オリーブオイル, じゃがいも, エッグ フリーマーズ	にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, マッシュルーム, トマト, とうもろこし, あまなつ, スナックえんどう
22 月	ハニーレモントースト 春キャベツのポトフ アロエいりフルーツヨーグルト	○	じゃがいも たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう, ふたにく, ウィンナー, ヨーグルト	パン, マーガリン, はちみつ, さと, じゃがいも	レモン, にんじん, たまねぎ, はるキャベツ, みかん, ぶどう
23 火	ごはん とりのねぎ塩焼き 三色おひたし とうふのみそしる	○		ぎゅうにゅう, とりにく, おかか, わかめ, と, ふう, きじまだいらみそ	おこめ, さと, こまあぶら	しょうが, にんにく, ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, だいこん, えのき
24 水	わかめうどん マンダイの変わりみそあえ アスパラサラダ	○	アスパラガス キャベツ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, かまぼこ, わかめ, マンダイ, ひよこまめ, みそ	うどん, かたくりこ, じゃがいも, あぶら, こまあぶら, さと	しいたけ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, しょうが, アスパラガス, きゅうり, キャベツ, パブリカ
25 木	マーボー丼(アルファ化米) スパイシー大豆 五目中華スープ	○	調布防災の日 献立	ぎゅうにゅう, と, ふう, ふたにく, こ, や, とう, ふう, みそ, だいす, とりにく	アルファ化米, あぶら, さと, かたくりこ, こまあぶら	にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, いら, にんにく, しょうが, ほうれんそう, きくらげ, もやし, しょうが
26 金	アルファ米のわかめごはん さけのバターしょうゆ焼き 春キャベツのいそかあえ 沢煮わん	○		ぎゅうにゅう, と, ふう, ふたにく, こ, や, とう, ふう, みそ, だいす, とりにく	アルファ化米, あぶら, さと, かたくりこ, こまあぶら	にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, いら, にんにく, しょうが, ほうれんそう, きくらげ, もやし, しょうが
30 火	◆◆◆◆◆ 振替休業日 ◆◆◆◆◆					

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき・みそ」です。

※会場食材は、調布農家の伊藤さんから「キャベツ」を届けてもらう予定です。

