



# 上ノ原小学校 4月給食だより



目標	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月	赤米のお赤飯 さわらの西京焼き 水菜の信田和え 菜の花の吸い物	○	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、さとう、 おふ	しょうが、みずな、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、なのはな、 えのき、ねぎ
11火	マーボー丼 スパイシー大豆 五目ちゅうかスープ	○		ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、こうやどろふ、 みそ、たいす、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 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
12水	わかめうどん マンダイの変わりみそ和え コーンサラダ	○	じゃがいも	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、あかみそ	うどん、かたくりこ、 じゃがいも、あぶら、 ごまあぶら、さとう	しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、 しょうが、とうもろこし、 きゅうり、もやし、 クリームコーン
13木	ジャンバラヤ（北米料理） 豆とツナのサラダ いちご豆乳ゼリー	○	たまねぎ キャベツ いちご	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ひよこまめ、 いんげんまめ、ツナ、 きんときまめ、とうにゅう、 かんてん	おこめ、あぶら、さとう	ピーマン、パプリカ、 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
14金	グリーンピースごはん 新じゃがの肉じゃがが わかめのみそしる	○	グリーンピース たけのこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、じゃこ、 ぶたにく、わかめ、とうふ、 みそ	おこめ、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、さとう	グリーンピース、しいたけ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しょうが、 えのき、ねぎ
17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、ぶたにく	おこめ、あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、さとう、 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、 みずな
18火	ぶた丼 具だくさんみそしる カラマンダリン(オレンジ)	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	おこめ、しらたき、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	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、しめじ、ねぎ、 ほうれんそう、かまぼこ
19水	ひじきピラフ アスパラサラダ レタスとトマトのスープ	○	グリーンピース アスパラガス キャベツ たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、ぶたにく、 いんげんまめ	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、コーン、 アスパラガス、きゅうり、 キャベツ、パプリカ、しめじ、 たまねぎ、レタス、セロリー、 トマト
20木	かぼちゃのフレンチトースト 春キャベツのポトフ アロエ入りフルーツヨーグルト	○	たまねぎ キャベツ じゃがいも いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウィンナー、ヨーグルト	パン、メープルシロップ、 じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、はるキャベツ、 いちご、みかん、ぶどう
21金	アルファ化米のごはん とりのねぎ塩焼き 三色おひたし かきたまみそしる	○	調布防災の日 献立	ぎゅうにゅう、とりにく、 おかか、わかめ、とうふ、 たまご、きじまだいらみそ	アルファ化米、さとう、 ごまあぶら	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
25火	アルファ化米のわかめごはん さけのバター焼き 春キャベツのいそかあえ 沢煮わん	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、わかめ、 さけ、のり、おかか、ぶたにく	アルファ化米、バター	しょうが、にんにく、 はるキャベツ、もやし、 にんじん、こぼろ、 だいこん、みずな、 えのき、ねぎ
26水	スパゲッティミートソース 新じゃがのサラダ	○	スナッフえんどう じゃがいも ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、だいす	スパゲティ、 オリーブオイル、さとう、 じゃがいも、エッグ・フリーマーズ	にんじん、たまねぎ、 セロリー、マッシュルーム、 にんにく、トマト、コーン、 スナッフえんどう、 ひゅうがなつ
27木	木島平村のごはん いかのかりんとあげ 野菜のみみづけ 新たけのこの若竹じる	○	キャベツ 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、ごまあぶら	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
28金	ココアパン ポテトグラタン 春野菜のスープ	○	4年生 遠足	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

※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。

※地場食材は、6月より調布農家の伊藤さんから届けてもらう予定です。

