



# 4月給食献立表

大田区立調布大塚小学校  
校長 玉野 麻衣

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
6	水	始業式・入学式 給食なし		
7	木	たけのこごはん 豚汁 魚のから揚げ甘酢あんかけ 牛乳	585	25.0
8	金	ごはん 沢煮椀 鶏肉のごまみそかけ からしあえ 牛乳	582	24.7
11	月	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 牛乳	594	22.9
12	火	ホットドッグ ポトフ 牛乳	595	24.5
13	水	カレーライス ツナ海藻サラダ 牛乳	658	20.9
14	木	チャーハン 中華スープ ビーンズポテト 牛乳	660	23.2
15	金	ごはん 小松菜ふりかけ 田舎汁 焼き鳥風煮 牛乳	624	23.5
18	月	五目こぎつねごはん 肉豆腐 焼きししゃも 牛乳	643	28.1
19	火	シュガートースト クリームシチュー キャベツとベーコンのサラダ 牛乳	649	21.8
20	水	中華丼 わかめスープ チーズの包み揚げ 牛乳	616	26.1
21	木	コーンピラフ マカロニスープ タンドリーチキン 牛乳	595	23.4
22	金	じゃこわかめごはん みそ汁 千草卵焼き 牛乳 果物	580	25.5
25	月	丸パン ひじきのコロケ 野菜スープ きゅうりと小松菜のサラダ 牛乳	644	23.2
26	火	焼き肉丼 かきたまスープ 牛乳 果物	613	25.7
27	水	肉野菜うどん 明日葉入りかき揚げ 牛乳 果物	571	23.6
28	木	ごはん けんちん汁 魚のみそづけ焼き おひたし 牛乳	589	25.8

## \*給食だより\*

～1年生の給食について～  
11日から給食が始まります。7・8日は給食無しです。  
※「準備給食」はありません。1年生も11日以降はこの献立表通りの献立です。

♪ご入学・ご進級おめでとうございます

調布大塚小学校の給食について

【大田区学校給食摂取基準（小学校）】

学年	低	中	高
エネルギー(kcal)	530	650	780
タンパク質	摂取エネルギー-全体の13～20%		
脂質	摂取エネルギー-全体の20～30%		
食塩相当量(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上
亜鉛(mg)	2	2	2

### 献立

- 本校栄養士が作成します。大田区立小学校標準献立をもとに、本校独自の献立を実施しています。
- 季節の食材・安全な食材を選び、素材から手作りをしています。成長期の子どもたちに好まれる内容を考慮し、また、伝えたい日本の食文化や健康づくりも大切にします。

### 調理

- 調理は民間業者に委託されています。今年度も引き続き、株式会社NECライボックスです。
- 12クラス・約400食を7人で作ります。
- 食中毒予防のため、果物以外は十分な加熱を行っています(生野菜サラダでなく温野菜や野菜スープなど)

### 給食費

- 月額(低)4100円(中)4500円(高)4950円(大田区小学校一律)です。すべて食材料費にあてられます。
- 芝信用金庫の口座から、5月から引き落としが始まります。  
※給食費等の納入について詳しくは後日お知らせいたします。

調理担当と栄養士で力を合わせ、給食を通して子どもたちの豊かな食生活・健康づくりの手助けをして行きたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。



※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	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	その他			
7 木	たけのごはん		油揚げ	米, 大麦		水煮たけのこ	酒, 塩, しょうゆ, さば削り節(だし), みりん, うすくちしょうゆ		
	魚のから揚げねぎ甘酢あんかけ	○	ほき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油	長ねぎ, しょうが	塩, さば削り節(だし), しょうゆ, 酢		
	豚汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
8 金	ごはん			米, 大麦					
	鶏肉のごまみそかけ	○	鶏肉, 赤みそ	砂糖, でん粉	白ごま, 白すりごま		酒, みりん, しょうゆ		
	からしあえ				にんじん	キャベツ, もやし	さば削り節(だし), しょうゆ, からし		
11 月	沢煮椀		豚肉, 油揚げ		小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, しょうゆ		
11 月	スパゲティミートソース	○	豚肉, 大豆	チーズ	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう	
12 火	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン(無塩), 砂糖				ケチャップ, 中濃ソース	
	ポトフ		ベーコン, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
13 水	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス(粉), チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ	
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
14 木	チャーハン		豚肉, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, 干しいたけ	しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	中華スープ	○	鶏肉		ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 水煮たけのこ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう	
15 金	ごはん			米, 大麦					
	小松菜ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ		白ごま, ごま油	小松菜	しょうゆ, みりん, 塩, 酒	
	焼き鳥風煮	○	鶏肉, 豚レバー	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが, 玉ねぎ	しょうゆ, みりん	
	田舎汁		白みそ, 赤みそ	こんにゃく, じゃがいも		にんじん	しめじ, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
18 月	五目ごぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖		にんじん	れんこん, 干しいたけ	うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん	
	肉豆腐		豚肉, 焼き豆腐	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖		にんじん, 小松菜	はくさい, 長ねぎ	さば削り節(だし), しょうゆ, みりん	
	焼きししゃも		ししゃも						
19 火	シュガートースト			食パン(無塩), 砂糖, グラニュー糖	バター				
	クリームシチュー	○	鶏肉	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン		砂糖	サラダ油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, からし
20 水	中華丼	○	豚肉, いか, えび	米, 大麦, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 水煮たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ	酒, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	
	わかめスープ		わかめ		白ごま, ごま油		もやし, 長ねぎ	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	チーズの包み揚げ		チーズ	ワンタンの皮	大豆白絞油				
21 木	コーンピラフ		豚肉	米, 大麦	バター, サラダ油	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, ホールコーン	ターメリック, 塩, 鳥がら, しょうが(スープ), 白ワイン, こしょう	
	タンドリーチキン	○	鶏肉	プレーンヨーグルト			にんにく, しょうが	塩, こしょう, カレー粉, パブリカ(粉), ケチャップ	
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
22 金	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, わかめ	米, 大麦					
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ	
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
	果物						かんぎつ類		
25 月	丸パン			丸パン(無塩)					
	ひじきのコロッケ	○	豚肉, いんげんまめ	干ひじき, チーズ	じゃがいも, 小麦粉, パン粉	サラダ油, バター, 大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 中濃ソース
	野菜スープ		ベーコン, 豚肉			サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	きゅうりと小松菜のサラダ			砂糖	ごま油	小松菜	もやし, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢	
26 火	焼き肉丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
	かきたまスープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉		小松菜	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう	
	果物						かんぎつ類		
27 水	肉野菜うどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん(無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, しょうゆ, みりん	
	明日葉入りかき揚げ		ハム	干ひじき, ちりめんじゃこ	じゃがいも, 小麦粉	大豆白絞油	ホールコーン, 玉ねぎ	塩	
	果物						かんぎつ類		
28 木	ごはん			米, 大麦					
	魚のみそづけ焼き	○	ぶり, 白みそ	砂糖				酒, みりん, しょうゆ	
	おひたし		かつお節			小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	しょうゆ, さば削り節(だし)	
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	