

令和5年度

# 4月給食献立表

大田区立調布大塚小学校

実施日	曜日	牛乳	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	金	○	たけこのごはん 魚の竜田揚げ 春キャベツのみそ汁	558	28.8
10	月	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ 果物	581	24.8
11	火	○	カレーライス ツナ海藻サラダ	621	20
12	水	○	ホットドッグ ポトフ	576	24.8
13	木	○	スパゲッティミートソース ココロサラダ	557	23.4
14	金	○	チャーハン 中華スープ ビーンズポテト	603	23.5
17	月	○	ごまトースト クリームシチュー ベーコンのサラダ	636	22.9
18	火	○	大豆じゃこごはん 千草卵焼き 豚汁 果物	582	27.6
19	水	○	コーンピラフ タンドリーチキン ミネストローネスープ	581	23.5
20	木	○	ごはん 小松菜のふりかけ 魚のねぎソースがけ 肉じゃが煮	662	31
21	金	○	あんかけ焼きそば 大学芋 果物	616	21.4
24	月	○	焼き肉丼 かきたまスープ 果物	595	25.7
25	火	○	肉野菜うどん ちくわの磯部揚げ 青大豆とひじきのサラダ	555	21.4
26	水	○	鶏そぼろごはん いかのかりんと揚げ 大根のみそ汁	619	28.9
27	木	○	玄米ごはん 魚のみそづけ焼き おひたし けんちん汁	566	24.8
28	金	○	丸パン ひじきのコロック きゅうりと小松菜のサラダ 野菜スープ	612	23.3

## \*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・10日は給食がありません。  
※「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いきたいと思ひます。今年度もよろしくお願い致します。



1年生給食開始

東京都江戸川区産小松菜

セルフコロックバーガー

※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。

『大田区立小学校では、令和5年4月分の献立から、栄養価を日本食品成分表（八訂）で計算します。給食の内容や提供量については、今までと変わりはありません。』

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金	たけのこごはん		油揚げ	米, 大麦	さやいんげん	水煮たけのこ	水, 酒, しょうゆ, 水, さば削り節(だし), みりん, うすくちしょうゆ		
	魚の竜田揚げ	○	はがつお	でん粉	大豆白絞油	しょうが	みりん, 酒, しょうゆ		
	春キャベツのみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ		にんじん, 小松菜	キャベツ, えのきたけ	水, さば削り節(だし)		
10月	マーボー豆腐丼	○	豚肉, 赤みそ, 豆腐	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, 玉ねぎ, 水煮たけのこ, 長ねぎ	水, トウバンジャン, 酒, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), しょうゆ, 一味唐辛子	
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	果物(かんきつ類)						かんきつ類		
11火	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	水, 赤ワイン, カレー粉, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, 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
12水	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン, 砂糖			キャベツ	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	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
13木	スパゲティミートソース	○	豚肉, 大豆	スパゲッティ, 砂糖	オリーブ油	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	
	ココロサラダ			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, 玉ねぎ, りんご	しょうゆ, 酢, 塩, からし	
14金	チャーハン	○	焼き豚, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干ししいたけ	水, 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	水, 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, パプリカ(粉), ガーリックパウダー	
17月	ごまトースト	○		食パン, 砂糖	ソフトマーガリン, 白すりごま, 白ねりごま				
	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	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう
	ベーコンのサラダ		ベーコン	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, からし	
18火	大豆じゃごはん	○	大豆	ちりめんじゃこ	米, 大麦	サラダ油		水, しょうゆ, 酒	
	千草卵焼き		鶏肉, 鶏卵		砂糖	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 干ししいたけ	酒, 塩, しょうゆ	
	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	水, さば削り節(だし)	
	果物(かんきつ類)						かんきつ類		
19水	コーンピラフ	○	豚肉	米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, しめじ, ホールコーン	ターメリック, 塩, 水, 鳥がら, 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, パプリカ(粉), ケチャップ	
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	大豆白絞油	にんじん, ホールトマト	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, しょうが	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)	
20木	ごはん			米, 大麦				水	
	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	
	肉じゃが煮		豚肉	こんにゃく, じゃがいも, 麩, 砂糖	大豆白絞油	にんじん, さやいんげん	しょうが, 玉ねぎ	水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん	
	魚のねぎソースかけ		さわら	砂糖, でん粉	ごま油		しょうが, 長ねぎ	酒, しょうゆ, 酢, オイスターソース, だし汁	
21金	あんかけ焼きそば	○	豚肉, いか, えび	蒸し中華麺, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	干ししいたけ, 水煮たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	水, 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, 酒	
	大学芋			さつまいも, 砂糖, 水あめ	大豆白絞油, 黒ごま			しょうゆ, 水	
	果物(りんご)						りんご		
24月	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	水, 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	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう	
	果物(かんきつ類)						かんきつ類		
25火	肉野菜うどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん(無塩)		にんじん, 小松菜	干ししいたけ, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, しょうゆ, みりん	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり	小麦粉	大豆白絞油		水	
	ひじきと青大豆のサラダ		青大豆, 大豆	干ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, しょうゆ
26水	鶏そぼろご飯	○	鶏肉, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	しょうが, 干ししいたけ, 玉ねぎ	水, しょうゆ, 酒, みりん, だし汁	
	いかのかりんとう揚げ		いか	でん粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, みりん	
	大根のみそ汁		豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ			小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
27木	玄米ごはん	○		米, 水稲穀粒(玄米)				水	
	魚のみそづけ焼き		鮭, 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, みりん, だし汁	
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも	ごま油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
28金	丸パン	○		丸パン					
	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200ml
	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	水, 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	