

4月給食献立表

大田区立調布大塚小学校  
校長 玉野 麻衣  
栄養士 松村 恵美

1年生  
給食  
開始

東京都  
江戸川区産  
小松菜

セルフ  
コロッケ  
バーガー

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月			始業式・入学式 給食なし		
9日	火	○	たけこのごはん 魚の竜田揚げ 春キャベツのみそ汁	557	28.7
10日	水	○	ホットドッグ ポトフ	576	24.8
11日	木	○	カレーライス ツナ海藻サラダ	621	20.0
12日	金	○	スパゲッティミートソース コロコロサラダ 果物	558	23.5
15日	月	○	チャーハン ビーンズポテト 中華スープ	603	23.5
16日	火	○	ごはん 小松菜のふりかけ 魚のねぎソースがけ 肉じゃがが煮	644	30.8
17日	水	○	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日	木	○	焼きそば 大学芋 果物	590	20.3
19日	金	○	コーンピラフ タンドリーチキン ミネストローネスープ	577	23.4
22日	月	○	丸パン ひじきのコロッケ きゅうりと小松菜のサラダ 野菜スープ	624	23.0
23日	火	○	焼き肉丼 かきたまスープ 果物	593	25.6
24日	水	○	肉野菜うどん ちくわの磯部揚げ ぶどうゼリー	538	19.2
25日	木	○	ごはん おから入りハンバーグ ごまあえ けんちん汁	587	25.0
26日	金	○	鶏そぼろごはん いかのかりんとうあげ 大根のみそ汁	614	28.6
29日	月		昭和の日		
30日	火	○	ごはん 白身魚フライ 磯あえ すまし汁	550	23.9

\*給食だより\*

～1年生の給食について～  
10日から給食が始まります。9日は給食がありません。  
1年生も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I礼キ <sup>®</sup> -全体の13～20%		
脂質	摂取I礼キ <sup>®</sup> -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しています。  
今年度も引き続き、株式会社NECライバックスです。

●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

●大田区の公費支払いになりますので、保護者の方のご負担はありません。

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となるように取り組みます。今年度もよろしくお願いいたします。



給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った
-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------

※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、栄養価を日本食品成分表（八訂）で計算します。

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			
9 火	たけのごはん		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, 薄口しょうゆ		
	さかなの竜田揚げ	○	さば	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 水	ホットドッグ		ウィンナー	コッパン, 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	
11 木	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 金	スパゲティミートソース		豚肉, 大豆	スパゲティ, 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	
	コロコロサラダ	○		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	
	果物(いちご)						いちご		
15 月	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, パブリカ(粉), ガーリックパウダー	
16 火	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	サラダ油	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		ぶり	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	
17 水	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, 調整豆乳	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 木	焼きそば		豚肉, いか	蒸し中華麺	サラダ油	にんじん, いら	玉ねぎ, キャベツ, もやし	酒, 塩, こしょう, 中濃ソース, ウスターソース	
	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		
19 金	コーンピラフ		豚肉	米, 大麦	ソイレブル, 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, カレー粉, 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, パブリカ(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	サラダ油	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)	
22 月	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	じゃがいも, 小麦粉, パン粉, パン粉	サラダ油, ソイレブル, 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	
23 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	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		
24 水	肉野菜うどん		豚肉, 油揚げ	うどん(無塩)	サラダ油	にんじん, 小松菜	干しいたけ, 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	
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖			ぶどうジュース	水, カップ
25 木	ごはん			米, 大麦				水	
	おから入りハンバーグ	○	豚肉, おから	干ひじき	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油		玉ねぎ	水, 塩, 酒, しょうゆ, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, みりん, 赤ワイン
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
	けんちん汁		油揚げ	じゃがいも, こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
26 金	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)	
30 火	ごはん			米, 大麦				水	
	白身魚フライ		シイラ	小麦粉, パン粉, パン粉	大豆白絞油			塩, こしょう, 水, 中濃ソース200ml	
	磯あえ	○	かつお節	焼きのり		小松菜, にんじん	キャベツ	しょうゆ, 水, さば削り節(だし)	
	すまし汁		豆腐			にんじん, 小松菜	だいこん, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, 薄口しょうゆ, みりん	

※アレルギー食品には記号を表示しています