

1年生
給食開始

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	月		始業式・入学式 給食なし		
7	火	○	コーンピラフ タンドリーチキン ミネストローネスープ	572	23.4
8	水	○	たけのこごはん 魚の竜田揚げ 春キャベツの味噌汁	603	26.1
9	木	○	ホットドック ポトフ	576	24.8
10	金	○	カレーライス ツナ海藻サラダ	633	20.9
13	月	○	スパゲティミートソース コロコロサラダ ぶどうゼリー	614	24.4
14	火	○	ごはん 小松菜ふりかけ 肉じゃが煮 魚のねぎソースかけ	597	28.8
15	水	○	シュガートースト クリームシチュー ベーコンのサラダ	617	21.8
16	木	○	ごはん おから入りハンバーグ ごまあえ けんちん汁	598	25.1
17	金	○	チャーハン 中華スープ ビーンズポテト	603	23.5
20	月	○	丸パン ひじきのコロッケ 野菜スープ きゅうりと小松菜のサラダ	625	23.0
21	火	○	焼き肉丼 かきたまスープ くだもの	595	25.6
22	水	○	ごはん 白身魚フライ 磯和え すまし汁	562	26.2
23	木	○	鶏そぼろごはん いかのかりんとう揚げ 玉ねぎの味噌汁	602	27.7
24	金	○	ごはん 鶏肉のごまみそかけ おひたし 沢煮椀	571	26
27	月	○	肉野菜うどん ちくわの磯辺揚げ ボイル野菜のドレッシング添え	617	22.4
28	火	○	じゃこわかめごはん 千草卵焼き キャベツのおかか和え 新じゃが芋の味噌汁	560	27.0
29	水		昭和の日		
30	木	○	ココアパン コーンシチュー 昆布サラダ	579	21.3

給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新生活のスタートです。給食を通して子どもたちの豊かな食生活や健康づくりの手助けとなるように取り組みます。今年度もよろしくをお願いします。



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礼拝 [※] -全体の13~20%		
脂質	摂取I礼拝 [※] -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 ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (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

- 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。



★給食当番の身支度の約束★

- マスクは口と鼻が隠れるように身につけましょう
- 帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- 清潔な白衣を着ましょう
- 石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう
- つめは短く切っておきましょう



~1年生の給食について~

9日から給食が始まります。7日8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。

※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、又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 火	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,カレー粉,塩,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	サラダ油	にんじん,ホールトマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ,しょうが	水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,パセリ(乾)
8 水	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,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)
9 木	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,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,パセリ(乾)
10 金	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,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
13 日	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
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖				ぶどうジュース	水,カップ
14 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,塩
	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		ほぎ		砂糖,でん粉	ごま油		しょうが,長ねぎ	塩,酒,しょうゆ,酢,オイスターソース,だし汁
15 水	シュガートースト	○			食パン,グラニュー糖,砂糖	ソフトマーガリン			
	クリームシチュー		鶏肉,調製豆乳	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,もやし,きゅうり	しょうゆ,酢,からし
16 木	ごはん	○			米,大麦				水
	おから入りハンバーグ		豚肉,豆腐,おから	干ひじき	砂糖,パン粉,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
17 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
	ピーズポテト		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
20 月	丸パン	○			丸パン				
	ひじきのコロケ		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,ソイレブール,大豆白絞	にんじん	玉ねぎ	塩,こしょう,ナツメグ,水,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,パセリ(乾)
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	
21 火	焼き肉丼	○	豚肉,赤みそ		米,大麦,砂糖,でん粉	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	
22 水	ごはん	○			米,大麦				水
	白身魚フライ		しいら		小麦粉,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
23 木	鶏そばろご飯	○	鶏肉		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
	玉ねぎのみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ				小松菜	玉ねぎ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
24 金	ごはん	○			米,大麦				水
	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,水,みりん,しょうゆ
	おひたし		かつお節				にんじん,小松菜	もやし,キャベツ	水,さば削り節(だし),しょうゆ
	沢煮椀		豚肉,油揚げ				小松菜	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ
27 月	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
ボイル野菜のドレッシング添え				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし	
28 火	じゃこわかめごはん	○		ちりめんじゃこ,わかめ	米,大麦				水
	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
	キャベツのおかか和え		かつお節		砂糖		にんじん	キャベツ,もやし	しょうゆ,食塩,だし汁
新じゃが芋のみそ汁	豆腐,白みそ,赤みそ		じゃがいも,こんにゃく				玉ねぎ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)	
30 木	ココアパン	○			ココアパン				
	コーンシチュー		豚肉	牛乳	じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん	玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン	水,鳥がら,塩,こしょう
昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし,キャベツ	酢,しょうゆ,からし	