



4月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
8 火	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	ぶた ^{にく} 肉 と ^う ふ	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦 あぶら ^{あぶら} 油 さとう ^{さとう} 砂糖 かたくり ^{かたくり} 粉 こま ^{こま} 油	にん ^{にん} にく しょう ^{しょう} が にん ^{にん} じん 干 ^{かん} ししい ^{ししい} だけ ねぎ ^{ねぎ} にら	トマト ^{トマト} クチャップ ^{クチャップ} しょう ^{しょう} ゆ 赤 ^{あか} みそ テンメ ^{テンメ} ンジャン ^{ンジャン} トウ ^{とう} バンジャン ^{バンジャン} ラー ^{ラー} 油
	じゃことわかめサラダ		わかめ ちりめん ^{ちりめん} じゃこ	あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} 油 砂糖	きゅう ^{きゅう} り にん ^{にん} じん もやし	しょう ^{しょう} ゆ 酢 ^す こ ^こ なから ^{なから} し 粉 ^{こな} 辛 ^{から} 子
	くだもの				きよ ^{きよ} み 清美 ^{清美} オレンジ	
9 水	カレーライス	○	ぶた ^{にく} 肉	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦 あぶら ^{あぶら} 油 じゃがい ^{じゃがい} も こめ ^{こめ} 粉	たま ^{たま} ねぎ にん ^{にん} にく しょう ^{しょう} が セロ ^{セロ} リー にん ^{にん} じん	カレー ^{カレー} 粉 塩 ^塩 こ ^こ しょう クロー ^{クロー} プ ナツメ ^{ナツメ} グ オール ^{オール} スパイス ^{スパイス} しょう ^{しょう} ゆ チャツ ^{チャツ} ネ ウス ^{ウス} ター ^{ター} ソース トマト ^{トマト} クチャップ
	こんにゃくサラダ			あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} 油 砂糖	にん ^{にん} じん きゅう ^{きゅう} り キャベツ	す ^す 酢 しょう ^{しょう} ゆ しろ ^{しろ} みそ
	給食開始					
10 木	二色 ^{にしよく} サンド	○	クリームチーズ	しよく ^{しよく} 食 ^く パン こ ^こ とち ^{とち} ろく ^{ろく} 黒糖 ^{黒糖} 食 ^く パン	いち ^{いち} ごジャム	
	レンス ^{れんす} 豆 ^{まめ} のトマトシチュー		ベー ^{ベー} コン ぶた ^{にく} 肉 レン ^{れん} スま ^{まめ}	あぶら ^{あぶら} 油 じゃがい ^{じゃがい} も	にん ^{にん} にく しょう ^{しょう} が たま ^{たま} ねぎ にん ^{にん} じん ホール ^{ホール} トマト キャベツ	トマト ^{トマト} クチャップ ^{クチャップ} 塩 ^{しお} 中 ^{ちゅう} 濃 ^{のう} ソース 塩 ^{しお} こ ^こ しょう 赤 ^{あか} ワイン
	オニオンドレ ^{おにょん} サラダ			さとう ^{さとう} 砂糖 油	キャベツ きゅう ^{きゅう} り にん ^{にん} じん りん ^{りん} ご たま ^{たま} ねぎ	す ^す 酢 しお ^{しお} 塩 しょう ^{しょう} ゆ
11 金	とり ^{とり} にく 鶏 ^{けい} 肉とごぼ ^{ごぼ} うのご ^ご はん	○	とり ^{とり} 肉 油 ^{あぶら} あげ	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦 あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} 油 砂糖	しょう ^{しょう} が ごぼ ^{ごぼ} う にん ^{にん} じん	しお ^{しお} 塩 しょう ^{しょう} ゆ 酒 ^{さけ} みり ^{りん}
	いか ^{いか} のかりん ^{かりん} と ^あ う揚 ^{あげ} げ		いか	こめ ^{こめ} 粉 かたくり ^{かたくり} 粉 あぶら ^{あぶら} 油	しょう ^{しょう} が	さけ ^{さけ} 酒 しょう ^{しょう} ゆ
	とう ^{とう} ふ 豆腐 ^{とうふ} のみ ^み ず ^ず 汁		とう ^{とう} ふ わかめ	じゃがい ^{じゃがい} も	にん ^{にん} じん え ^え のき ^き だけ こ ^こ まつ ^{まつ} な 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜	しろ ^{しろ} 白 ^{あか} みそ 赤 ^{あか} みそ
14 月	わかめ ^{わかめ} ご ^ご はん	○	た ^た こ 炊 ^く き込み ^く わかめ	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦		
	ちく ^{ちく} わの磯 ^{いそ} 辺 ^べ 揚 ^{あげ} げ		ちく ^{ちく} わ 青 ^{あお} のり	こめ ^{こめ} 粉 油		
	麴 ^{ふい} 入 ^{にく} り肉 ^{にく} じゃ ^に が煮 ^に ます		ぶた ^{にく} 肉	あぶら ^{あぶら} 油 こんにゃく ^{こんにゃく} じゃがい ^{じゃがい} も さとう ^{さとう} 砂糖 寒 ^{かん} 天 ^{てん}	にん ^{にん} じん 干 ^{かん} ししい ^{ししい} だけ たま ^{たま} ねぎ こ ^こ まつ ^{まつ} な 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜	みり ^{りん} しょう ^{しょう} ゆ 塩 ^{しお}
15 火	焼 ^や きそば	○	ぶた ^{にく} 肉 いか 青 ^{あお} のり	あぶら ^{あぶら} 油 ちゅう ^{ちゅう} かく ^{かく} 中華 ^{ちゅうか} めん	にん ^{にん} じん たま ^{たま} ねぎ キャベツ もやし にら	しお ^{しお} 塩 こ ^こ しょう 酒 ^{さけ} 中 ^{ちゅう} 濃 ^{のう} ソース ウス ^{ウス} ター ^{ター} ソース
	だい ^{だい} ず こ ^こ ざかな ^{ざかな} 大豆 ^あ と小 ^こ 魚 ^{ぎょ} のかわ ^{かわ} り揚 ^{あげ} げ		だい ^{だい} ず 大豆 ^あ かえ ^{かえ} りに ^に ぼ ^ぼ し	かたくり ^{かたくり} 粉 油 じゃがい ^{じゃがい} も さとう ^{さとう} 白 ^{しろ} いり ^{いり} こま		しょう ^{しょう} ゆ みり ^{りん}
	フルー ^{フルー} ツボン ^{ボン} チ			さとう ^{さとう} 砂糖	おう ^{おう} とう 黄 ^{わう} 桃 ^{たう} みか ^{みか} ン バイン ^{バイン} アップ ^{アップ} ル	
16 水	ぶた ^{ぶた} にく やさい ^{やさい} しょう ^{しょう} がや ^や どん ^{どん} 豚 ^{とん} 肉と野 ^や 菜 ^{さい} の生 ^{なま} 姜 ^{しょう} 焼き ^{やき} 丼	○	ぶた ^{にく} 肉	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦 あぶら ^{あぶら} 油 砂糖 白 ^{しろ} いり ^{いり} こま	たま ^{たま} ねぎ にん ^{にん} じん ごぼ ^{ごぼ} う しょう ^{しょう} が こ ^こ まつ ^{まつ} な 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜	さけ ^{さけ} 酒 しょう ^{しょう} ゆ みり ^{りん}
	はる ^{はる} やさい ^{やさい} 春 ^{はる} 野菜 ^{やさい} みそ ^{みそ} 汁		あぶら ^{あぶら} 油 あげ	じゃがい ^{じゃがい} も	たま ^{たま} ねぎ キャベツ しめ ^{しめ} じ さや ^{さや} いん ^{いん} げん	あか ^{あか} 赤 ^{あか} みそ しろ ^{しろ} 白 ^{しろ} みそ
	くだもの				りん ^{りん} ご	
17 木	ココア ^{ココア} パン	○		ココア ^{ココア} パン		
	チキン ^{チキン} とポテ ^や トのオー ^や プン ^や 焼 ^や き		とり ^{とり} 肉 油 ^{あぶら} あげ	じゃがい ^{じゃがい} も 塩 ^{しお} エッグ ^{エッグ} ケア ^{ケア} マヨ ^{マヨ} ネーズ	にん ^{にん} じん たま ^{たま} ねぎ ホール ^{ホール} コーン クリーム ^{クリーム} コーン パセリ	塩 ^{しお} ワイン ^{ワイン} 塩 ^{しお} うす ^{うす} ち ^ち しょう ^{しょう} ゆ こ ^こ しょう グラ ^{グラ} テン ^{テン} 皿
	ABC ^{ABC} マカ ^{マカ} ロニ ^{ロニ} スー ^{スー} プ		ハム	マカ ^{マカ} ロニ	しょう ^{しょう} が にん ^{にん} じん たま ^{たま} ねぎ しめ ^{しめ} じ キャベツ こ ^こ まつ ^{まつ} な 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜	しお ^{しお} 塩 こ ^こ しょう しょう ^{しょう} ゆ
18 金	たけ ^{たけ} のこ ^こ ご ^ご はん	○	あぶら ^{あぶら} 油 あげ きざ ^{きざ} み ^み のり	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦	にん ^{にん} じん たけ ^{たけ} のこ さや ^{さや} えん ^{えん} どう	さけ ^{さけ} 酒 しょう ^{しょう} ゆ うす ^{うす} ち ^ち しょう ^{しょう} ゆ みり ^{りん}
	ちぐ ^{ちぐ} き 千 ^ち 草 ^ぐ たま ^{たま} ご ^ご や ^や き		とり ^{とり} 肉 たま ^{たま} ご	あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} 油 砂糖	にん ^{にん} じん たま ^{たま} ねぎ 干 ^{かん} ししい ^{ししい} だけ こ ^こ まつ ^{まつ} な 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜	さけ ^{さけ} 酒 塩 ^{しお} しょう ^{しょう} ゆ
	とん ^{とん} じる 豚 ^{とん} 汁		ぶた ^{にく} 肉 と ^{とう} ふ	あぶら ^{あぶら} 油 こんにゃく ^{こんにゃく} じゃがい ^{じゃがい} も	ごぼ ^{ごぼ} う にん ^{にん} じん だい ^{だい} こん ねぎ	しろ ^{しろ} 白 ^{あか} みそ 赤 ^{あか} みそ
21 月	スパゲ ^{スパゲ} ティ ^{ティ} 大豆 ^{だいず} 入 ^い りミート ^{ミート} ソース	○	ぶた ^{ぶた} ひき ^{ひき} 肉 大豆 ^{だいず}	スパゲ ^{スパゲ} ティ ^{ティ} 油	にん ^{にん} にく しょう ^{しょう} が セロ ^{セロ} リー たま ^{たま} ねぎ にん ^{にん} じん マッ ^{マッ} シュル ^{シュル} ーム ホール ^{ホール} トマト パセリ	赤 ^{あか} ワイン ^{ワイン} ナツメ ^{ナツメ} グ クロー ^{クロー} プ トマト ^{トマト} ケ チャップ ^{チャップ} トマト ^{トマト} ビュー ^{ビュー} ー 中 ^{ちゅう} 濃 ^{のう} ソース ウス ^{ウス} ター ^{ター} ソース 塩 ^{しお} こ ^こ しょう
	き ^き わかめ ^{わかめ} と野 ^や 菜 ^{さい} の和 ^あ え物 ^{もの}		く ^く きわかめ	あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} 油 砂糖	キャベツ もやし きゅう ^{きゅう} り	しょう ^{しょう} ゆ 酢 ^す こ ^こ なから ^{なから} し 粉 ^{こな} 辛 ^{から} 子
	ぶ ^ぶ とうゼ ^ぜ リー		こ ^こ ちん ^{ちん} てん ^{てん} 粉 ^{こな} 寒 ^{かん} 天 ^{てん}	さとう ^{さとう} 砂糖	ぶ ^ぶ とうジュース	
22 火	ちゅう ^{ちゅう} かく ^{かく} ふ ^ふ 中華 ^{ちゅうか} 風 ^{ふう} 揚 ^や げ ^げ 魚 ^{ぎょ} 丼	○	しいら	こめ ^{こめ} 米 むぎ ^{むぎ} 麦 かたくり ^{かたくり} 粉 あぶら ^{あぶら} 油 中 ^{ちゅう} 濃 ^{のう} ソース	にん ^{にん} にく しょう ^{しょう} が ねぎ にん ^{にん} じん たま ^{たま} ねぎ キャベツ	さけ ^{さけ} 酒 塩 ^{しお} しょう ^{しょう} ゆ ラー ^ゆ 油
	きのこ ^{きのこ} スー ^{すー} プ		とり ^{とり} 肉 と ^{とう} ふ	あぶら ^{あぶら} 油	しょう ^{しょう} が にん ^{にん} じん もやし え ^え のき ^き だけ しめ ^{しめ} じ チン ^{ちん} ゲン ^{ゲン} 菜 ^{さい}	しお ^{しお} 塩 こ ^こ しょう しょう ^{しょう} ゆ

※都合により、献立・食材は変更する場合があります。



4月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
23 水	たまご入りチャーハン	○	ぶた肉 たまご	米 麦 油	にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	ナムル			白いりごま 油 砂糖 ごま油	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 塩
	とり鶏ささみスープ		とり肉 とうふ	かたくりこ 片栗粉 マロニー ごま油	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ばんのう 万能ねぎ	きけ 酒 しょうゆ 塩 こしょう
24 木	まる丸パン	○		まる丸パン		
	ピーンズコロケ		ぶたひき肉 だいず 大豆	じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ	しお 塩 こしょう ちゅうのう 中濃ソース
	ミネストローネ		ベーコン	あぶら油 マカロニ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが	トマトピューレ 塩 こしょう
25 金	はいが胚芽ごはん	○		こめ はいがまい 米 胚芽米		水
	さかな 魚の香味焼き		さわら	ごま油	にんにく しょうが ねぎ	きけ 酒 しょうゆ
	わふう和風サラダ			あぶらさとう 油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	す しょうゆ こしょう
	かきたま汁		とうふ たまご	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきだけ ばんのう 万能ねぎ	きけ 酒 みりん しょうゆ 塩
28 月	えびクリームライス	○	とり肉 えび 牛乳 生クリーム	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 バター 米粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ しょうが パセリ	しお きけ 塩 酒 こしょう
	マセドアンサラダ			じゃがいも さとう あぶら 砂糖 油	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	す しょう こなからし 酢 塩 粉辛子
	くだもの				きよみ 清美オレンジ	
29 火	しょうわ 昭和の日 					
30 水	つくね丼	○	とりひき肉 とうふ だいず 大豆	こめ むぎ かたくりこ さとう 米 麦 片栗粉 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん	きけ 酒 しょうゆ みりん
	やさしい 野菜的塩昆布あえ		しおこんぶ 塩昆布	あぶらさとう ごま油 砂糖	にんじん キャベツ 小松菜	す しょうゆ
	よしの 吉野汁		あぶら 油あげ	じゃがいも かたくりこ 片栗粉	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ 塩

※都合により、献立・食材は変更する場合があります

学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

【今月の栄養価】

エネルギー 588kcal
たんぱく質 24.1g
脂質 19.8g
食塩 2.2g

給食当番の健康チェック＆衛生チェック

感染予防のため、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。

☐ 下痢はしていない。



☐ 発熱、腹痛、嘔吐
はしていない。



☐ 衛生的な服装をしている。



☐ 手をきれいに洗った。

