

# 4 月 分 予 定 献 立 表

|    |    | こ ん だ て め い       |            |           | お も な し ょ く ざ い り ょ う                                      |   |   | たん白質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)   | びこう                                | こんだてについて  |  |
|----|----|-------------------|------------|-----------|--|---|---|--|------------------------------------|---|--|
| 日  | 曜日 | しゅしょく<br>つけるもの    | ぎゅう<br>にゅう | しゅつ<br>きぐ | おかず  | (きいろのしよくひん)<br>エネルギーのもと   | (あかのしよくひん)<br>からだをつくるもと                     |  |                                    |   | (みどりのしよくひん)<br>からだのちようしを<br>ととのえるもと  |
| 10 | 木  | ナン                | ○          | スフ        | カレーシチュー<br>はるキャベツのソテー<br>でこぼん                              | ナン あぶら じゃがいも<br>さとう   | ぎゅうにゅう ぶたかた                                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ ピーマン でこぼん                                       | 18.6<br>549                        | ナンはカレーシ<br>チューにつけて<br>たべましょう  | <p><b>ご入学・ご進級おめでとうござい<br/>ます。</b></p>   |
| 11 | 金  | わかめごはん            | ○          | は         | じゃがいものうまに<br>やしししゃも(低・中・高2本)<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>(ごまドレッシング) | こめ あぶら しろごま<br>じゃがいも さとう ド<br>レッシング                               | わかめ ぎゅうにゅう ぶ<br>たも さつまあげ し<br>しゃも           | にんじん たまねぎ さやいんげ<br>んしょうが ごぼう きゅうり<br>コーン                               | 27.9<br>692                        |   |  |
| 14 | 月  | ごはん               | ○          | スフ        | マーボーどうふ<br>チンゲンサイサラダ<br>(ちゅうかドレッシング)<br>おうとう缶(かん)          | こめ あぶら さとう ごま<br>あぶら でんぷん しろ<br>ごま ドレッシング                         | ぎゅうにゅう どうふ ぶ<br>たも あかみそ                     | しょうが にんにく ねぎ たけの<br>こ キャベツ にんじん チンゲン<br>サイ もも                          | 27.3<br>623                        |   |  |
| 15 | 火  | シュガークツペ           | ○          | スフ        | はるキャベツのミネストローネ<br>ミートオムレツ<br>ミックスフルーツ                      | シュガークツペパン あ<br>ぶら シェルマカロニ   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>たまご ぶたも クリ<br>ム              | にんにくにんじん たまねぎ キャ<br>ベツ セロリー パセリ トマト ピー<br>マン みかん パイナップル もも             | 24.1<br>646                        |   | <p>16日(水) 入学・進級祝い<br/>赤飯の赤い色は、魔除けの力があると<br/>言われ、お祝い事やお祭りのときに食べ<br/>られるようになりました。かきたま汁に<br/>は、桜の形のかまぼこが入ります。春ら<br/>しい祝いの気持ちを込めた献立にしまし<br/>た。</p>    |
| 16 | 水  | せきはん              | ○          | は         | 入学(にゅうがく)<br>進級祝い(しんきゅういわい)                                | さくらのかきたまじる<br>さわらのてりやき<br>なばな いりおひたし<br>(わふうドレッシング)<br>おいわいデザート   | こめ もちごめ あぶら くら<br>ごま でんぷん さとう<br>ゼリー        | ねぎ ほうれんそう しょうが な<br>ばな はくさい にんじん                                       | 26.6<br>609                        |   |  |
| 17 | 木  | パンネの<br>ミートソースあえ  | ○          | スフ        | キャンディポテト<br>シーザーサラダ<br>(シーザードレッシング)                        | パンネマカロニ あぶら<br>さつまいも バター さ<br>とう クルトンドレッシ<br>ング                   | ぶたもも ぎゅうにゅう                                 | にんにくにんじん たまねぎ<br>マッシュルーム トマト パセリ<br>キャベツ ブロッコリー コーン                    | 21.9<br>635                        | パンはつきませ<br>ん  | <p>21日(月) 野遊び<br/>うらかな春の陽気が楽しめるころ、<br/>「野遊び」という行事が各地で行われま<br/>す。重箱にごちそうをつめて、野に出か<br/>け、自然の中で食事をいただき、花や野<br/>草を摘んで遊んで過ごします。野遊びに<br/>ちなんで、春を感じる献立にします。菜<br/>の花は、もとは野草で、とても丈夫な植<br/>物で、河原や荒れた土地でもたくさん育<br/>ちます。</p>  |
| 18 | 金  | ちゅうかごはん           | ○          | は         | ちゅうかふうたまごワフタンスープ<br>とりにくのんにくしおやき<br>でこぼん                   | こめ あぶら ごまあぶ<br>ら ワフタンのかわ で<br>んぷん                                 | やきぶた ぎゅうにゅう<br>たまご とりもも                     | しいたけ たけのこ にんじん グリ<br>ンピース はくさい いら ねぎ きくら<br>げ チンゲンサイ しょうが にんにく<br>でこぼん | 24.8<br>549                        |   |  |
| 21 | 月  | たけのこ<br>ごはん       | ○          | は         | 野遊び(のあそび)  | ゆばいりすましじる<br>さばのさんしょうやき<br>はるキャベツとなのはのおひたし<br>(いとけずりぶし) (パックしょうゆ) | こめ あぶら さとう でん<br>ぷん                         | あぶらあげ ぎゅうにゅう<br>ゆば とうふ さば か<br>つおぶし                                    | にんじん たけのこ えのきたけ<br>ほうれんそう キャベツ なばな | 28.3<br>557   |  |
| 22 | 火  | しよくパン<br>(いちごジャム) | ○          | スフ        | はるやさいのポトフ<br>フライドチキン<br>きよみオレンジ                            | しよくパン あぶら じゃ<br>がいも でんぷん こむ<br>ぎ いちごジャム                           | ぎゅうにゅう ぶたかた<br>とりもも                         | セロリー にんにく たまねぎ に<br>んじん キャベツ かぶ きよみ<br>オレンジ                            | 26.2<br>564                        |   |  |
| 23 | 水  | ごはん               | ○          | は         | ふっさだいこんのみそしる<br>さんまのこうみやき<br>ぶたにくとはるキャベツのみそいため             | こめ あぶら さとう でん<br>ぷん ごまあぶら   | ぎゅうにゅう しろみそ<br>あかみそ さんま ぶ<br>たばら            | だいこん えのきたけ にんじん<br>しょうが にんにく キャベツ ね<br>ぎ たけのこ                          | 25.3<br>628                        |   |  |
| 24 | 木  | むしパン<br>プレーン      | ○          | は         | カレーうどん<br>かぼちゃのてんぷら<br>じゃこだいこんサラダ<br>(ノンオイルしそドレッシング)       | むしパン あぶら なま<br>めん こむぎこ こめ<br>ごまあぶら                                | ぎゅうにゅう ぶたかた<br>ちりめん                         | にんじん たまねぎ ねぎ ほう<br>れんそう かぼちゃ だいこん<br>きゅうり みずな                          | 22.2<br>617                        |   |  |
| 25 | 金  | てまき<br>しおごはん      | ○          | は         | はくさいいとんじる<br>ぎんざけのしおやき<br>みしょうかん                           | こめ あぶら じゃがいも  | やきのりぎゅうにゅう ぶ<br>たばら あぶらあげ あか<br>みそ しろみそぎんざけ | にんじん ごぼう だいこん はく<br>さい ねぎ こんにやく みしょう<br>かん                             | 28.2<br>632                        | <p>30日(水) 東京都の郷土料理<br/>「つくだに」は、ちりめんじゃこなどの海<br/>産物を砂糖としょう油で甘辛く煮つけた</p> |  |

|    |    | こんだてめい                     |            |           |  | おもなしょくざいりょう                        |                                     |   | たん白質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal) | びこう | こんだてについて   |
|----|----|----------------------------|------------|-----------|--|------------------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|-----|--|
| 日  | 曜日 | しゅしょく<br>つけるもの             | ぎゅう<br>にゅう | しょっ<br>きぐ | おかず                                      | (きいろのしょくひん)<br>エネルギーのもと            | (あかのしょくひん)<br>からだをつくるもと             | (みどりのしょくひん)<br>からだのちようしを<br>ととのえるもと                   |                                |     |  |
| 28 | 月  | ターメリックライスの<br>ホワイトソースがけ    | ○          | スフ        | はるキャベツとアスパラのサラダ<br>(ソイドレッシング)<br>きよみオレンジ | こめ あぶら パター こ<br>むぎこ                | とりむね えび ぎゅう<br>にゅう クリーム チーズ         | マッシュルーム たまねぎ にん<br>じん パセリ キャベツ アスパ<br>ラガス きよみオレンジ     | 22.4<br>631                    |     | りょうり<br>料理です。今の中央区にある佃 島とい<br>う場所で作られるようになったことが、由<br>来です。<br>「とっちゃんげ」は、西多摩郡檜原村の<br>きょうどりょうり こむぎこ みず<br>郷土料理で、小麦粉と水でできた生地を<br>「取っては投げ入れる」ことから「取っちゃん<br>あ投げる→とっちゃんげ」という名前に<br>なったと言われるすいとんのような料理<br>です。<br>かつおは、伊豆七島で昔から漁が盛ん<br>です。「かつお釣り」という行事であっ<br>たそうです。また、新し物好きの江戸っ<br>子は、どんなに高いお金を出しても初が<br>つおを食べたがったと言われています。 |
| 30 | 水  | ごはん<br>(つくだに)              | ○          | は         | とっちゃんげ<br>かつおのあげがらめ<br>うどとれんこんのきんぴら      | こめ あぶら すいとん<br>でんぱん こむぎこさ<br>うしろごま | ぎゅうにゅう ぶたばら<br>あぶらあげ かつお<br>ちりめんこんぶ | にんじん だいこん ぶなしめじ<br>ねぎ こまつな しょうが れんこ<br>ん ごぼう うど こんにやく | 29.9<br>735                    |     |  |
|    |    | 東京都(とうきょうと)の郷土料理(きょうどりょうり) |            |           |  | ふっさしの<br>へいぎんえいようか                 | エネルギー<br>619<br>キロカロリー              | たんぱくしつ<br>25.3<br>グラム                                 |                                |     |  |

- \* 食器具の欄の (ス)はスプーン、(フ)はフォーク、(は)は箸を使用します。
  - \* 材料の都合で献立が変更になることがあります。
  - \* 4月分の給食費の引き落とし日は5月1日(木)になります。
- 納め忘れのないように、十分に注意してください。

検査日 平成 26年 2月 25日 (火)  
 検査方法 ヨウ化ナトリウムシンチレーションスペクトロメータを使用したスクリーニング検査  
 スクリーニングレベル 50B q/kg、測定下限値 25B q/kg  
 実施品目 (2月 26日 (水) に使用した食材)  
 卵、コーン、白菜、小松菜  
 ※2月 26日 (水) 献立  
 ごはん、卵とコーンの中華スープ (卵、コーン、白菜、小松菜)、まぐろの揚げがらめ、  
 もやしとにらの中華炒め、牛乳

検査結果

| 調理場        | 食材  | 放射性セシウム             |                     |                     |
|------------|-----|---------------------|---------------------|---------------------|
|            |     | セシウム-134            | セシウム-137            | 合計                  |
| 第一学校給食センター | 卵   | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |
|            | コーン | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |
|            | 白菜  | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |
|            | 小松菜 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |

※なお、第二学校給食センターにおいても、同一の食材を使用しています。

検査日 平成 26年 3月 10日 (月)  
 検査方法 ヨウ化ナトリウムシンチレーションスペクトロメータを使用したスクリーニング検査  
 スクリーニングレベル 50B q/kg、測定下限値 25B q/kg  
 実施品目 (3月 11日 (火) に使用した食材)  
 にんじん、マッシュルーム、わかめ、キャベツ  
 ※2月 26日 (水) 献立  
 キャロット食パン、オニオンスープ (にんじん)、マカロニグラタン (にんじん、マッシュルーム)  
 きのことわかめのサラダ (わかめ、キャベツ)、コーヒーマルク

検査結果

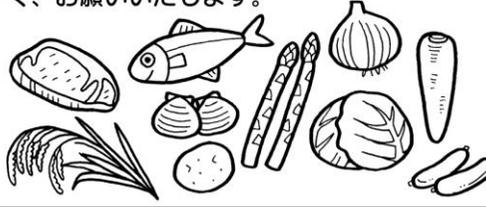
| 調理場        | 食材      | 放射性セシウム             |                     |                     |
|------------|---------|---------------------|---------------------|---------------------|
|            |         | セシウム-134            | セシウム-137            | 合計                  |
| 第二学校給食センター | にんじん    | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |
|            | マッシュルーム | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |
|            | わかめ     | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |
|            | キャベツ    | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 | 測定下限値<br>25B q/kg未満 |

※なお、第一学校給食センターにおいても、同一の食材を使用しています。



Q. 給食費って何に  
使われるのですか？

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域で作られた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。



給食に毎日出る  
「牛乳」  
残さず飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考え  
て献立が立てられています。特  
に不足しがちなカルシウムは骨  
や歯の成長に大切な栄養素です。  
このカルシウムをたくさん含ん  
でいるのが「牛乳」。1日に必  
要なカルシウムの量をとるため  
には、給食の牛乳をしっかり飲  
むことが大切です。