

# 4月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和3年4月6日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

入学、進級おめでとうございます。かわいい1年生を迎えて、新年度がスタートしました。豊二小のみなさんの健康やかな成長を願い、今年度もおいしい給食を届けます。また、学校のホームページやおたより、給食試食会などで、給食の様子を感じてもらえたらと思います。給食室一同、力を合わせて、安心・安全な給食を作っていきます。保護者の皆様には、引き続き、給食への御理解、御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 朝ごはんから始めよう！

朝ごはんには、頭や体を起こすウォーミングアップの役割があります。私たちは寝ている間もエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳にエネルギーが行き届かず、体も十分に目覚めず、勉強や運動をする準備が十分に整っていません。この状態で学校に行っても授業に集中できず、さらにケガなどにもつながってしまいます。また、朝食を毎日食べている子供の方が学力テストの平均正解率や新体力テストの得点が高い傾向にあることが報告されています。朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう！

また、感染症対策の1つ、抵抗力を高めるには、「早寝早起き朝ごはん」が最も大切です！



### \*給食時間の約束事\*

新型コロナウイルスの感染を防ぐために、給食は、学校生活の中で最も気を付けなければいけない時間です。今年度も引き続き、一人一人が約束事をしっかり守りましょう。

- 給食の前に、自分の机を自分の給食用の雑巾で水ぶきします。
- 配膳の前には、しっかり手を洗って清潔なハンカチで手をふきます。
- 給食を食べるときは、机を前に向けたままで食べます。会話はしません。
- 「いただきます」をしてから、マスクを外します。
- マスクを外したら、給食袋に入れて保管します。
- 盛り付けられたものを「減らす」のは禁止とします。「おかわり（増やす）」の盛り付けは、担任が行います。
- 食べ終わったらすぐ、マスクを着けます。
- 「ごちそうさま」をしたら、自分のものは自分で片付け、牛乳パックを洗います。
- 最後も、しっかり手を洗いましょう。



★Point★ 全員で一斉に動くのではなく、「密」にならないよう担任の先生の指示をよく聞いて行動しましょう。

### \*豊二小の給食\*

本校の給食は、豊玉南小学校の給食室で一緒に作り、トラックで配送されます。給食を作る学校（豊玉南小）を親校、配送してもらう学校（豊二小）を子校と呼ぶ、親子調理方式によるものです。

給食の献立作成は、学校の栄養士が行い、調理は協立給食株式会社に委託しています。季節感を大切に、行事食や郷土料理、世界の料理なども取り入れながら、おいしい給食作りをしていきたいと思ひます。

### \*給食費について\*

学年	一食単価
低学年（1・2年）	247円
中学年（3・4年）	261円
高学年（5・6年）	280円

今年度の最初の引き落としは、5月6日（木）を予定しています。残高を御確認ください。よろしくお願いいたします。

\*給食が始まりましたら、給食袋（テーブルクロス、ハンカチ）を忘れずに持たせてください。給食当番の児童は「マスク」も忘れずに！

\*週末に、給食用白衣を持ち帰ることがあります。御家庭での洗濯とアイロンがけに御協力をお願いいたします。

学校では給食だよりと献立表を毎月配布しています。お子様と一緒に読みいただき、給食の話をしてみてください★





# 4月の献立

令和3年度 練馬区立豊玉第二小学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介	
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)		
7 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 <b>2年生以上 給食開始</b>	牛乳 鶏肉 みそ 高野豆腐 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな	613 24.6	<b>7(水) 高野豆腐の そぼろ丼</b>  そぼろ状にした高野豆腐を、しょうが、鶏肉、にんじん、えのきたけと一緒に炒め、ごはんにかけていただきます。	
8 木	牛乳 チリピーンズライス コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ トマトジュース きゅうり コーン	633 23.1		
9 金	牛乳 ミルクパン スペイン風オムレツ ミネストローネ くだもの(清見)	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 豚肉 レンズ豆	ミルクパン 米油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん セロリ トマトピューレ だいこん トマト(缶) 清見	642 28.1		
12 月	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にら 干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース もやし	627 25.4		
13 火	牛乳 わかめごはん 鮭の香味焼き けんちん汁	牛乳 わかめ 鮭 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さといも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん	560 27.6		
14 水	牛乳 チキンカレー 大根サラダ <b>1年生 給食開始</b>	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり	634 21.4		<b>20(火) たけのご飯</b>  春に旬を迎えるたけのこと、油揚げ、みつばを入れて作ります。
15 木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい こまつな	603 23.7		
16 金	牛乳 あんかけチャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ アガー	米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん 干しいたけ りんごジュース	678 27.8		
19 月	牛乳 バターライス ポークストロガノフ 野菜ソテー	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト(缶) マッシュルーム もやし ほうれんそう コーン	623 21.7		<b>26(月) マセドアンサラダ</b>  「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」の意味があります。コロコロに切った野菜の食感を楽しみましょう。
20 火	牛乳 たけのご飯 さば揚げ煮 かきたま汁 <b>旬の食材献立:たけのこ</b>	牛乳 油揚げ さば 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	たけのこ みつば しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	628 29.0		
21 水	牛乳 きな粉バタートースト 豆入りコーンスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ ほうれんそう もやし	614 23.3		
22 木	牛乳 シーフードピラフ ポトフ くだもの(でこぼん)	牛乳 ベーコン えび いか ウインナー 豚肉	米 麦 米油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ でこぼん	594 22.6		
23 金	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく でんぷん しゅうまいの皮 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	628 23.3	<b>27(火) さごしの からしみと焼き</b>  さごしは、さわらの幼魚です。にんにくで風味をつけたからしみそに漬け込み、オープンで焼きます。	
26 月	牛乳 スパゲティービーンズソース マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	オリーブ油 米油 スパゲティ 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース きゅうり コーン	611 23.4		
27 火	牛乳 麦ごはん さごしのからしみそ焼き すまし汁 ごまあえ <b>旬の食材献立:さごし</b>	牛乳 さごし みそ 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ こまつな もやし	561 25.9		
28 水	牛乳 チキンライス クリームシチュー くだもの(甘夏)	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 バター 米油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 甘夏	628 22.4		
30 金	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎのからあげ 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	595 26.0		

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月分平均	616	24.7(16.0%)	20.5(29.9%)	335	98	2.2	279	0.40	0.53	25	4.5	2.6
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

### <4月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県 千葉県	甘夏	愛媛県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県	キャベツ	愛知県 神奈川県	りんご	青森県
にんじん	徳島県 千葉県	ねぎ	千葉県 埼玉県	だいこん	千葉県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	東京都	さといも	愛媛県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい	兵庫県 長野県	清見	愛媛県 和歌山県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
みつば	静岡県	にら	群馬県 栃木県	デコポン	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県