

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4年4月6日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

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。

あさ はじ 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、朝起きたときはエネルギーが不足していて、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と食べて、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 *

今年度も引き続き、新型コロナウイルスへの注意が必要です。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。一人一人が約束事をしっかりと守っていきましょう。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 「いただきます」をしてから、マスクを外します。
- ⑤ マスクを外したら、給食袋に入れて保管します。
- ⑥ 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。
- ⑦ 食べ終わったらすぐ、マスクを着けます。
- ⑧ 「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。
- ⑨ 最後まで、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（金）の予定です。金額につきましては、4月中に文書にてお知らせします。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末に配布しています。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 月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年値	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)		
7	木	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ *2年生以上給食開始	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	594 23.3	7日(木) ・パリパリサラダ 細く切ったしゅうまいの皮を油で揚げて、サラダにトッピングします。 18日(月) ～旬の食材～ 「たけのこ」 春が旬の食べものです。竹かんむりに「旬」と書いて「筍(たけのこ)」と表すように、生で食べられる時期はとても短いですが、水煮にすることで1年中手に入る食材となりました。「たけのこご飯」は、旬の新たけのこをたっぷり使って作ります。  21日(木) ・春野菜のうま煮 春が旬のたけのこや、山菜の「ふき」などを使って煮物を作ります。  26日(火) ～旬の食材～ 「さわら」 さわらは漢字で書くと「鱈(春の魚)」と書きます。こんにゃくやしょうがで下味をつけて焼き、刻みねぎ入りの香味ダレをかけます。  27日(水) ・スパゲティビーンズソース ひき肉を使ったミートソースに、細かくした大豆をたっぷり入れて栄養満点のソースを作ります。
8	金	牛乳 黒砂糖パン ベーコンとポテトのキッシュ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ 豚肉 レンズ豆	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん セロリ トマトピューレ 大根 トマト缶	610 26.0	
11	月	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ 	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	615 25.4	
12	火	牛乳 わかめとごまのごはん 鮭のからしみそ焼き けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐	米 麦 白ごま ごま油 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根	549 28.3	
13	水	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト *1年生給食開始	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン	612 22.8	
14	木	牛乳 コッペパン マカロニミートグラタン 豆入りコンソープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム	コッペパン マカロニ 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん コーン パセリ	644 29.6	
15	金	牛乳 親子丼 野菜のごま酢あえ ぶどうゼリー	とり肉 卵 牛乳 アガー	米 麦 砂糖 片栗粉 白すりごま	たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ぶどうジュース	582 22.2	
18	月	牛乳 たけのこご飯 さばの竜田揚げ かきたま汁 ☆旬の食材「たけのこ」	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉 米油	たけのこ みつば 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	601 28.8	
19	火	牛乳 麦ごはん 照り焼きハンバーグ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 バン粉 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 じゃが芋	たまねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ	636 27.6	
20	水	牛乳 ツナチーズトースト ポトフ くだもの(清見オレンジ)	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 じゃが芋	レモン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 清見オレンジ	626 25.7	
21	木	牛乳 ひじきおこわ 春野菜のうま煮 豆入りごぼうチップス ☆旬の食材「ふき」	とり肉 ひじき 牛乳 厚揚げ 大豆	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん	634 23.8	
22	金	牛乳 チキンライス コンソメスープ キャラメルポテト	とり肉 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 米油 さつま芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ	623 19.3	
25	月	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 きゅうり	569 24.5	
26	火	牛乳 麦ごはん さわらの香味焼き 五目きんぴら すまし汁 ☆旬の食材「さわら」	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ほうれん草	565 27.4	
27	水	牛乳 スパゲティビーンズソース キャロットソースサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし きゅうり コーン	554 24.1	
28	木	牛乳 大豆入り昆布ごはん ししゃものからあげ 豚汁 くだもの(デコボン) 	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ デコボン	590 29.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(16回)

※ 今年度よりマヨネーズはエッグフリーのものを使用しています。

★ 1年生は13日(水)より給食が始まります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	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	g
4月分平均(中学年)	600	25.5(17.0%)	21.4(32.0%)	347	96	2.4	245	0.41	0.53	25	6.5	2.7			

<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	ごぼう	青森県	さつま芋	茨城県	こまつな	埼玉県 千葉県	デコボン	熊本県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県	米	青森県産「つがるロマン」	
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 神奈川県	鶏卵	茨城県	
にんじん	徳島県	さといも	埼玉県 愛媛県	えのきたけ	長野県 新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	
セロリ	静岡県 愛知県	はくさい	茨城県 兵庫県	ほうれんそう	栃木県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県	
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県	ふき	愛知県	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	
さやいんげん	沖縄県	きゅうり	埼玉県 群馬県	にら	栃木県 群馬県			
みつ葉	群馬県 茨城県	れんこん	茨城県	清見オレンジ	愛媛県			