

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5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 村山 ひかり

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。

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ども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 *

今年度もしくは、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。
大きな声で会話はしません。
- ④ 「いただきます」をします。(マスクをしている子は外したら、給食袋に入れて保管します。)
- ⑤ 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。
- ⑥ 「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。
- ⑦ 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)を子校と呼び、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っております。

* 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日・金額等につきましては、後日、文書にてお知らせします。よろしくお願いたします。

* 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5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 (%) *中学年度	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 金	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト ★2年生以上給食開始	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 ジャガイモ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン	612 14.9	<p>10日(月) ～旬の食材～ 「さわら」</p> <p>さわらは漢字で書くと「鯖(春の魚)」と書きます。にんに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。</p>  <p>13日(木) ・春野菜のうま煮 春が旬のだけのこや、山菜の「ふき」などを使って煮物を作ります。</p>  <p>20日(木) ～旬の食材～ 「たけのこ」 春が旬の食べものです。「竹の子」とも言いますが、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。</p>  <p>26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。</p> <p>入学・進級おめでとう!</p> 
10 月	牛乳 麦ごはん さわらの西京焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 麦 白すりごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	554 20.1	
11 火	牛乳 きな粉バタートースト キャベツのクリーム煮 くだもの(ぎよみ)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 米油 ジャガイモ 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー 清見	590 14.6	
12 水	牛乳 コメッコハヤシライス バリバリ海藻サラダ ★1年生給食開始	豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャガイモ 砂糖 グラニュー糖 米粉 ワントンの皮 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ビーマン きゅうり キャベツ コーン	619 13.4	
13 木	牛乳 とり五目おこわ 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 牛乳 厚揚げ 大豆	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 片栗粉 油	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ ふき さやいんげん	623 15.2	
14 金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャガイモ	生姜 にんじん えのきだけ たまねぎ 小松菜 ねぎ	558 17.6	
17 月	牛乳 春キャベツの回鍋肉丼 コーンサラダ オレンジゼリー	豚肉 みそ 牛乳 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ビーマン キャベツ ねぎ きゅうり 小松菜 コーン オレンジジュース	566 13.0	
18 火	牛乳 麦ごはん てりやきハンバーグ 野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 みそ わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 ジャガイモ	たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん コーン ねぎ	627 18.4	
19 水	牛乳 ココアパン マカロニミートグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン 豚肉	ココアパン マカロニ 米油	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 白菜 小松菜	571 17.6	
20 木	牛乳 たけのご飯 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	608 19.0	
21 金	牛乳 チキンライス 野菜スープ キャラメルポテト	とり肉 牛乳	米 麦 米油 さつま芋 砂糖 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ コーン 小松菜	592 12.6	
24 月	牛乳 麦ごはん 鶏肉の甘みそがけ 五色あえ 豆腐と根菜のとろみ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ 干しいたけ 大根 さやいんげん	573 18.9	
25 火	牛乳 大豆入り昆布ごはん わかさぎのからあげ 豚汁	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	536 19.5	
26 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 17.4	
27 木	牛乳 親子丼 野菜のごま酢あえ くだもの(なつみ)	とり肉 卵 牛乳	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 みかん	596 15.4	
28 金	牛乳 カレーピラフ 白身魚の香草パン粉焼き ABCスープ	とり肉 牛乳 ホキ 鶏もも	米 麦 米油 マヨネーズ(エッグフリー) パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ にんにく セロリー キャベツ コーン	564 18.7	

※ 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)

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
4月分平均 (中学年)	584	24.2(16.6%)	20.1(30.9%)	333	92	2.3	273		0.37		0.53		31		6.3	2.6

<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	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 練馬区	ふき	群馬県
しょうが	高知県	ビーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県	ぎよみ	愛媛県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 茨城県	なつみ	愛媛県
にんじん	香川県 徳島県	にら	栃木県	れんこん	茨城県	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
セロリ	愛知県 静岡県	はくさい	茨城県	チンゲン菜	茨城県 千葉県	米	秋田県産「あきたこまち」
さといも	千葉県 愛知県	ねぎ	茨城県 千葉県	さやいんげん	沖縄県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
みつば	静岡県	さつまいも	茨城県	ブロッコリー	愛知県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県