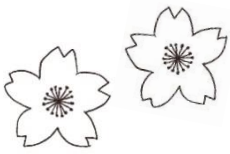


令和6年度



# 給食だより



(児童数配布)

令和6年4月8日発行

練馬区立早宮小学校

校長 安岡 京

栄養士 喜舎場 晶子

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっばいの1年生を迎え、早宮小学校の新学期がスタートします。2～6年生は9日(火)から、1年生は15日(月)から給食が始まります。今年度も調理員、栄養士共々、おいしく、安全な給食づくりをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## 学校給食が始まる前に！～お知らせとお願い～

### 《給食時間について》

- ・本校では給食時、衛生的な配膳のために、手洗いを徹底するように指導します。
- ・喫食時はグループにせず、前向きで喫食します。
- ・毎日、洗濯をしたランチョンマットを必ず持たせてください。  
忘れた場合は貸し出しますが、必ず、洗濯をしてから返却してください。
- ・給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、持たせてください。  
ボタンが取れている場合など、補修をしていただきますようお願いいたします。  
当番はマスクを着用しますので、予備を含めて準備してください。
- ・配膳台用のワゴンのカバーについても、学級で順番に洗濯をお願いいたします。



### 《献立表・給食だよりについて》

- ・献立表・給食だよりは、前月の最終日に配布します。
- ・天候や仕入れ等の関係で、献立や一部の食材が変更になることがあります。
- ・ホームページに給食写真を掲載しますので、ぜひご覧ください。



### 《食物アレルギー対応について》

- ・食物アレルギー対応には、医師の診断や必要書類の提出、学校での個人面談などが必要です。  
アレルギーの申請や解除は年度途中でも可能ですので、養護教諭・栄養士にご相談ください。
- ・給食で初めて口にする食材がないよう、献立の使用食材をご確認いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

# 4月の献立表



令和6年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉、骨や歯になる	黄 体を動かす熱や力になる	緑 体の調子を整える		
9	火	ごはん モウカサメのマヨネーズ焼き 新じゃがいもの炒め物 だいこんの和風汁	モウカサメ 鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ パセリ にんじん ごぼう 大根 こまつな	587 kcal 18.2 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩 マヨネーズ
10	水	中華丼 クッパスープ かんきつ果物	豚肉 かまぼこ いか 卵	米 でんぷん 砂糖 油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし	550 kcal 18.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 みりん 酒
11	木	たけのご飯 手作りジャンボ焼売 はりはりづけ わかめスープ	鶏肉 豚肉 油揚げ 昆布 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 焼売の皮 砂糖 油	たけのこ にんじん さやえんどう しいたけ にんにく キャベツ 玉ねぎ	569 kcal 16.7 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 酢 こしょう
12	金	ピザトースト クラムチャウダー 枝豆サラダ	ベーコン チーズ あさり 牛乳	食パン じゃがいも パター 薄力粉 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ビーマン にんじん	580 kcal 17.0 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 酢
15	月	★1年生給食スタート★ チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	鶏もも 寒天	米 ごま じゃがいも 米粉 アップルソース 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマトピューレ	597 kcal 12.6 g	カレー粉 オールスパイス みりん 酒 塩 こしょう
16	火	ごまごはん 生揚げの煮物 キャベツのゆかり和え いちごパバロア	豚肉 生揚げ 生クリーム アガー 牛乳	米 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん キャベツ	699 kcal 13.6 g	鶏骨 醤油 酒 塩 こしょう 酢 みりん
17	水	きつねごはん 塩鮭 わかめのごま酢和え さつま汁	豚肉 油揚げ 鮭 こんぶ わかめ	米 ごま さつまいも 砂糖 油	にんじん もやし 大根 ぶなしめじ 長ネギ	580 kcal 19.8 g	昆布 醤油 酢 みりん 酒
18	木	ココア揚げパン ABCスープ 春雨サラダ	ベーコン	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも ABCマカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり	531 kcal 12.7 g	鶏骨 酒 みりん 醤油 塩
19	金	コーンピラフ 魚のパン粉焼き ミネストローネ	ソーセージ ホキ チーズ	米 油 パター 薄力粉 砂糖 じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん パセリ スイートコーン にんにく キャベツ セロリ	641 kcal 13.8 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 醤油
22	月	わかめごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ もやしのサラダ たけのこの味噌汁	わかめ 鶏肉 豆腐	米 油 薄力粉 砂糖 コーンフレーク じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たけのこ 長ネギ	592 kcal 14.9 g	かつお節 醤油 塩 こしょう 酒 酢
23	火	チキンライス マカロニグラタン フルーツパンチ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 米粉 砂糖 マカロニ・スパゲッティ 炭酸飲料	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ グリーンピース セロリ みかん缶 もも缶	641 kcal 13.8 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油
24	水	スパゲッティミートビーンズ コーンサラダ 冷凍アップル	豚ひき肉 大豆	マカロニ・スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖 メープルシロップ	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト缶	550 kcal 16.2 g	みりん 塩 酒 酢 ケチャップ
25	木	鮭の炊き込みごはん いなな汁 キャベッキー	さけ 豚肉 みそ	米 油 砂糖 パター 薄力粉	生姜 ぶなしめじ ごぼう にんじん いんげん だいこん	561 kcal 16.9 g	かつお節 昆布 醤油
26	金	ビビンバ フライドポテト ワンタンスープ	豚肉 卵	米 砂糖 油 じゃがいも ワンタン	ぜんまい 生姜 にんにく もやし ほうれん草 しいたけ	611 kcal 17.6 g	鶏骨 醤油 酒 塩
30	火	米粉のハヤシライス マセドアンサラダ カルピスゼリー	牛肉 てんぐさ 乳酸菌飲料	米 油 砂糖 米粉 じゃがいも	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶	595 kcal 13.0 g	ウスターソース 鶏骨 ケチャップ 塩 酢

・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

・飲用牛乳は毎日あります。

### 【一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)】

4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.4	30.0	2.5	331	85	2.1	194	0.26	0.43	15	6.0