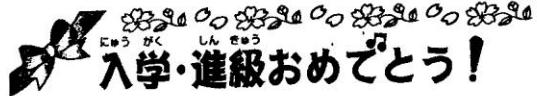


4月給食だより



入学・進級おめでとう！

色とりどりの花が咲きほころぶ中、元気いっぱいの新入生を迎えて、新年度の学校生活がスタートしました。みなさん、期待に胸をふくらませているのではないでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時もあります。睡眠をしっかりとり、バランスのよい食事に心がけてください。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞ宜しくお願ひします。

みなさん、朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんは、体を覚める晨はたらきがあります。朝ごはんを食べることによって体温を上げ、脳に栄養を送り、腸を刺激して排便をうながします。
毎日元気に、勉強・運動ができるように「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。

4月の献立より

8日（火）26年度給食スタートします。みんなが好きなミートスパゲティとデザートにフルーツポンチです。

18日（金）魚に春と書いて“鱈”といいます。

サバ科の魚で春先に多く獲れる旬の魚です。

23日（水）三州煮は、豚肉、こんにゃく、厚揚げをじやが芋や人参などの野菜と煮込んだ料理です。

25日（金）あわご飯…ご飯にあわを入れて炊きます。

鮭のくわ焼き…鮭を焼いた後、砂糖としょうゆ、片栗粉でとろみをつけたそれをかけます。

30日（水）今が旬の「筍」を使った“たけのこご飯”です。
筍の産地は静岡県の予定です。



給食ナフキンを
もってきてください

※給食でのアレルギー対応を必要とされる場合は、毎年医師の診断書による<学校生活管理指導表>を提出していただきます。学校生活管理指導表に基づいて、保護者と確認を行い、学校給食の範囲で相談し、対応をしていきます。アレルギー調査票に詳しく書いて、担任・栄養士までご相談ください。学校給食の対応状況によっては、ご家庭から代替食をご持参していただくことがあります。

学校給食について



学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生き抜く教科となるように、考えて作られています。



毎日、献立表を配布します。必ず目を通してください。なるべく相談やタクシードラムならぬよう記載をお願いします。

<給食のやぐさく>

1. からなずきれいに手をあらいましょう。
2. おとしたものは、食べてはいけません。はしやスプーンなどを落とした時は、新しいものを使いましょう。足りなかったら、給食室にとりにきてください。
3. 給食当番は、きちんと身じたくととのえてから準備をしましょう。ボタンはとまっていますか？ぼうしから髪の毛がでていませんか？
4. 風邪気味などで咳がでるときは、マスクをしてください。
5. 当番でない人は、騒がず静かにすわって待ちましょう。
6. 後片付けも大切です。きまりを守って片づけましょう。
7. 一週間の当番が終わったら、白衣、ワゴンカバーを洗う担当の人は、洗濯して来てください。
8. 食べ物をいただきごとに感謝して「いただきます。」「ごちそうさま。」をしましょう。

給食費についてのお願い

給食費の納入は、毎月郵便局の自動引き落としを利用しています。自動引き落とし回数については、後日配布されるプリントを確認してください。

第一回目の引き落としは、二ヶ月分です。

4.5月分の引き落としは5月8日(木)です。

※残高不足にならないように余裕をもって入金をお願いします。

4月 こんだてひょう

平成26年度

練馬区立練馬第三小学校

日 曜 日	牛乳	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8 火	○	スパゲッティーミートソース フルーツポンチ	豚ひき肉 豚骨 牛乳 バルメザンチーズ 寒天缶	スパゲッティ 薫カ粉 砂糖 水 あめ 米ぬか油 オリーブ油 有塩バター	にんじんトマトピューレー にんにくしょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム缶 トマトケチャップ 薫柑缶 バインアップル缶 黄桃缶	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g
9 水	○	な 菜めし や 焼きししゃも とじる 豚汁	豚コマ 油揚げ 納豆 かつお節 米みそ牛乳 ししゃも	米 おおむぎ ジャガイモ こんにゃく 米ぬか油	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.5 g
10 木	○	パン パン ハニートレッシングサラダ 洋風白玉スープ	ベーコン 豚コマトリガラ 牛乳 バルメザンチーズ	パン パン はちみつじやがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 青ビーマン キゅうり キャベツ 玉葱	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g
11 金	○	ご飯 さけ 鮭の照り焼き おろし大根 こまつな 小松菜の味噌汁	しろさけ かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 砂糖	にんじん こまつな しうが だいこん はくさい	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.2 g
14 月	○	かわいい 1年生給食開始日 カレーライス グリーンサラダ ときわみづ 福神漬け	豚肉 豚骨 牛乳 クリーム	米 おおむぎ ジャガイモ 薫カ粉 中ザラ種 砂糖 米ぬか油 有塩バター ごま	にんじん しうが にんにく 玉葱 セロリー トマトケチャップ キャベツ キュウリ 大根 (福神漬)	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.6 g
15 火	○	チーズパン 豚団子のスープ 大根ときゅうりのサラダ プチトマト	トリガラ 豚ひき肉 納豆 豆腐 牛乳 わかめ	チーズパン かたり粉 普通はるさめ(乾) ジャガイモ 砂糖 ごま油 米ぬか油	にんじん プチトマト セロリー ねぎ 干し椎茸 しうが はくさい だけのこ(ゆで) だいこん キュウリ	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3 g
16 水	○	チキンライス 卵とコーンのスープ デコポン	鶏コマトリガラ たまご 牛乳	米くずでん粉 かたり粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトジャユース こまつな 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース(冷凍) トマトケチャップ とうもろこし缶 デコポン	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g
17 木	○	ミルクパン 春野菜のクリーム煮 キャロットサラダ	鶏コマトリガラ 牛乳 クリームバルメザンチーズ	ミルクパン ジャガイモ 薫カ粉 ベンネ 砂糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 キャベツ	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.4 g
18 金	○	山菜ごはん さわらのゴマピリ焼き 春キャベツの味噌汁	油揚げさわら かつお削り節 米みそ 牛乳	米 もち米 おおむぎ 砂糖 ジャガイモ 米ぬか油 白ごま (いり)	にんじん 菜ねぎ わらび(ゆで) 生ぜんまい(ゆで) えのきだけ だけのこ(ゆで) ににく しうが キャベツ 玉葱	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g
21 月	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ	豚ひき肉 豚骨 米みそ 納豆 ごし豆腐 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 くずでん粉 かたり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな ににく しうが 干し椎茸 ねぎ グリーンピース(冷凍) だいこん	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g
22 火	○	ぶどうパン ツナのチーズローフ ジュリエーススープ 清美オレンジ	ツナ缶 たまごトリガラ 鶏コマ 牛乳 ミックスチーズ	ぶどうパン ジャガイモ 米ぬか油	にんじん 青ビーマン 玉葱 セロリー デコポン	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.5 g
23 水	○	ご飯 三州煮 春野菜のおかか和え	鶏コマ 生揚げ 花かつお 牛乳	米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん アスパラガス しうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
24 木	○	五目あんかけやきそば さつまいものミルク煮	豚コマ 豚骨 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 かたり粉 さつまいも 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しうが ににく たけのこ(ゆで) 干し椎茸(スライス) 玉葱 ほくさい もやし ぶどう パインアップル缶	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g
25 金	○	あわごはん 鮭のくわ焼き さといもの煮物 わかめのすまし汁	しろさけ 鶏コマ かつお削り節(だし) 牛乳 わかめ	米 あわ 三温糖 かたり粉 さといも 砂糖	にんじん ほうれんそうえの きたけ ねぎ	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.8 g
28 月	○	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ みじれりかん	鶏コマ かつお削り節 牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 しらたき 米ぬか油 白ごま 白すりごま	にんじん さやいんげん ほうれんそうえの もやし みじれりかん	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2 g
30 水	○	たけのこごはん さばの文化干し はんぺんときのこのすまし汁	油揚げさばの文化干し かつお削り節(だし) 納豆 しらたき はんぺん 牛乳	米 砂糖	こまつな にんじん たけのこ(ゆで) えのきだけ ぶなしめ じねぎ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.6 g

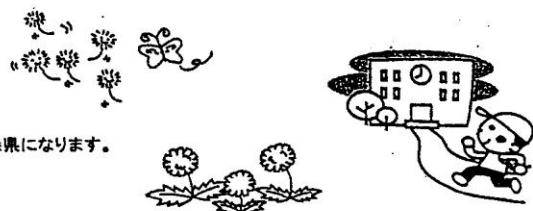
天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

サラダ、和えものは衛生を考慮し、加熱してあります。

給食で使用しているお米は、青森県産の「まっしぐら」を使用しています。

学校給食用牛乳における予定地は、千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県になります。

放射能につきましては、練馬区のホームページをご覧ください。



一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質		カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
		摂取	mg	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月平均	625	25.3	19.8(29%)	337	2.2	223	0.31	0.42	14	2.8	4.3
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	2.5未満	5

※ご意見、ご要望、自慢料理などを気軽にお寄せください。

4月の給食の目標

じょくすくに、きゅうしくのよういを しょく。

早寝早起き朝ごはん

『早寝早起き朝ごはん』運動シンボルマーク

