

4月給食だより

H. 26. 4. 7.

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関川 健

主任栄養士 吉村芳枝

きらきら輝く笑顔がかわいい74名の1年生を迎え、平成26年度が始まりました。進級した子供たちもお兄さん、お姉さんぶりを発揮してくれるでしょう。とても楽しみです！



おいしい給食が
まっています。

学校給食は・・・



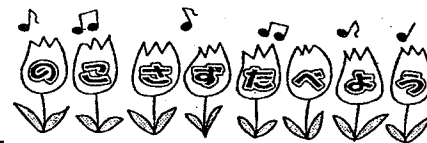
学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスのよい食事を提供することで、子供たちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。先生や友だちと一緒に食事をする給食時間は、協力する事、思いやりや感謝の心を育てる良い場です。楽しい時間になりたいと考えます。好き、きらいなく食べられるようにご家庭でもご指導よろしくをお願いします。



献立面では、こんな事を心がけています！

- ・いろいろな食品を使用して、栄養のバランスのとれた食事作りを心がけています。
- ・「旬」の食品をできるだけ多くとり入れて、季節感をだすようにしています。
- ・行事食や郷土料理、世界の料理等を取り入れるように心がけています。
- ・合成保存料、着色料など、不必要な添加物が含まれている食品は使用しないようにしています。
- ・子どもたちの嗜好を出来るだけ取り入れるようにしています。
- ・ハンバーグ、しゅうまい、ジャム、デザート等ほとんど手作りしています。
- ・給食に使用する食材等については、放射線量が許容線量内で管理していく必要があるため練馬区教育委員会と情報を密にしていきます。

ご家庭の方々へ



◎給食の話題を食卓へ

少しでも給食のことで不安な事がある時は、遠慮せずに担任や栄養士に相談してください。また、学校給食は、子どもたちの好きなものばかりではありません。その日の給食のことを話題にして、苦手な物が少しでも食べられた時は、ほめてあげましょう。

ご家庭と連携を取りながら、より良い食習慣を身に付けさせたいと考えています。

◎テーブルナプキンを持たせてください！

衛生的で楽しい雰囲気づくりのために、毎日清潔な物を持たせてください。

◎白衣の洗濯をお願いいたします！

給食当番で、白衣・帽子を使用します。ご家庭に持ち帰りましたら、白衣袋と一緒にせんとくをして、翌週明けに持たせてください。どうぞよろしくお願いします。

～今月のこんだてより～

春が旬の食材（菜花・鯖・たけのこ・きゃべつ・じゃがいもなど）を多く取り入れています。

☆季節のこんだて



☆春御膳メニュー！（8日）

「菜の花ごはん」・・・菜の花畑をイメージしたごはんです。菜の花の黄色を「いり卵」本物の菜の花「菜花（なばな）」をくわえて、ごはんに混ぜ込みます。「さわらの西京焼き」・・・西京みそに鯖をつけこんで焼きます。

☆新キャベツを使った献立

- ・「ジュリエンスープ」（9日）
- ・「新キャベツとベーコンのスープ」（22日）
- ・「新キャベツのハニードレッシング」（14日）・・・マイルドな、はちみつ味のドレッシングを作ります。どれも、たっぷり春キャベツを使います。

☆「たけのこごはん」（30日）・・・旬の「たけのこ」を使い、ほろ苦さが、少し大人の味です。

★おたんじょうお祝い給食メニュー！（22日）

「4月生まれのみなさんおめでとうございます！お楽しみデザートは手作り「キャロットケーキ」を作ります！牛乳で乾杯！！





4月のこんだて



平成26年度

練馬区立 光が丘秋の陽小学校

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			kcal	たんぱく質 g	夕食で おぎなって欲しい食品	
				赤の食品 血や肉や骨のもととなる	黄の食品 熱や力のもととなる	緑の食品 体の調子をととのえる				
8	火	○	★新学期スタート「春御膳メニュー」！ ☆菜の花ごはん ☆さわらの西京焼き おひたし すまし汁	牛乳 さわら豆腐 なると 西京みそ卵 (かつお節)	米 さとう油	キャベツ にんじん 長ねぎ ほうれん草 菜花	617	28.7	種実類	
9	水	○	ビーンズカレーピラフ わかめサラダ ☆ジュリエヌスープ くだもの	牛乳 大豆 わかめ ボンレスハム ベーコン 鶏肉 (とりから)	米 さとう油 バター	玉ねぎ コーン にんにく パセリ グリンピース キャベツ 大根 きゅうり マッシュルーム くだもの	641	20.2	いも類	
10	木	○	★1年生給食スタート！ 二色サンド(マーガリン・ジャム) コーンポタージュ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン 生クリーム 粉寒天 (とりから)	食パン 豚パン ジャム 小麦粉 じゃがいも さとうごま ごま油 油 バター マーガリン	玉ねぎ コーン にんじん パセリ ももジュース	657	20.2	小魚類	
11	金	○	スパゲティナポリタン フルーツサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ さとう 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ マッシュルーム きゅうり トマトピュレ みかん缶 バイナ缶	621	24.0	豆類	
14	月	○	ポークカレーライス ☆新キャベツのハニードレッシング	牛乳 豚肉 (豚骨)	米 麦 じゃがいも ざらめ油 小麦粉 はちみつ バター	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが りんご キャベツ きゅうり	735	21.7	魚介類	
15	火	○	ホットドッグ イタリアンスープ くだもの	牛乳 ベーコン 卵 ウインナー 鶏肉 粉チーズ (とりから)	食パン 豚パン ジャム 小麦粉 じゃがいも さとう 油	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 トマトピュレ くだもの	655	28.2	豆製品類	
16	水	○	親子どんぶり チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵豆腐 (かつお節・とりから)	米 麦 片栗粉 さとう ごま油 油	玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 しめじ にんじん	678	27.8	種実類	
17	木	○	麦入りごはん 鮭の塩焼き 野菜のごまあえ 豆腐団子汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 白玉粉 さとう さとう ごま	キャベツ 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ	654	29.3	乳類	
18	金	○	じゃこごはん ☆新じゃがのそぼろ煮 大根の中華風あえ	牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 焼きこんにやく じゃがいも 片栗粉 小麦粉 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 大根 えのきたけ しょうが きゅうり 絹さや	635	22.3	卵類	
21	月	○	ヘルシーハンバーグ ☆わかさポテト 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 ボンレスハム 卵 豆腐 (とりから)	米 パン粉 じゃがいも さとう 油 バター	キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン にんじん パセリ	659	26.3	緑黄色野菜類	
22	火	○	★おたんじょうお祝い給食！ パエリア ☆キャベツとベーコンのスープ ★お楽しみデザート(キャラットケーキ) くだもの	牛乳 あさり むきいり いか ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ スキムミルク (とりから)	米 小麦粉 さとう油 バター	玉ねぎ チンゲン菜 グリンピース にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム くだもの	678	23.7	豆製品類	
23	水	○	フレンチトースト お豆入りポトフ もやしとコーンのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ウインナー 卵 (とりから)	食パン じゃがいも さとう バター ごまごま油 油	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん にんにく もやし	651	26.5	海藻類	
24	木	○	いかソース焼きそば わかめスープ くだもの	牛乳 あおりのり いか わかめ 豚肉 豆腐 (豚骨)	蒸し中華めん ごま	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ もやし くだもの	619	26.3	卵類	
25	金	○	麦入りごはん 白身魚のごまみそだれ 野菜のおかかあえ 生あげのみそ汁	牛乳 ほき おかか 生あげ みそ (かつお節)	米 麦 片栗粉 さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 にんじん 長ねぎ 白菜	655	26.3	きのこ類	
28	月	○	クロワッサン ☆ポテトミートグラタン 小松菜とベーコンのスープ くだもの	牛乳 豚挽き肉 ベーコン ピザチーズ (とりから)	クロワッサン パン粉 じゃがいも 油	玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 トマトピュレ くだもの	616	22.8	小魚類	
29	火	昭和の日								
30	水	○	☆たけのこごはん まぐろの立田揚げ 塩もみ野菜 にと豆腐のスープ	牛乳 かじき鯖 豆腐 油揚げ 豚肉 (かつお節)	米 小麦粉 片栗粉 さとう 油	たけのこ にんにく にんじん 絹さや キャベツ きゅうり えのきたけ 乾しいたけ しょうが	634	28.4	乳類	

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
秋の陽小平均	650	25.1	22.5	344	2.2	232	0.4	0.54	23
摂取基準	660	18~32	18~22	350	3	140	0.4	0.5	23

4月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	きゅうり	小松菜	しめじ	りんご	玉ねぎ	にんじん	柑橘類	じゃがいも	キャベツ	大根	白菜	チンゲン菜	菜の花	じゃがいも	さとう	しょうが	にんにく	豚肉	もやし
産地	埼玉	長野	北海道	徳島	愛媛	鹿児島	神奈川	兵庫	静岡	千葉	鹿児島	宮崎	長崎	青森	山梨	栃木			

*4月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉、群馬、北海道、岩手、宮城、青森、秋田です。

★おたんじょうお祝い給食！

本校は、毎月1回、その月生まれの子供たちを、給食時間にみんなで
お祝いします。19日(いく)食育の日に、さらに食について関心を
持ってもらうよう、また残さず食べるようこの日に設定しています。
その日には、「お楽しみデザート」をつけます。牛乳で乾杯します！
なお8月生まれの子供は7月に一緒にします。今月の19日は、土曜日
なので、4月は22日(火)です。

※1年生の給食は10日(木)スタートです！

給食時間をかなり長く取って、余裕をもって給食指導をしていきます。

◆献立表について◆

献立表の見方を説明します。
献立名の右側に、おもな材料が書いてあります。
その日の給食に使われている材料が書いてありますので、参考に
していただきたいと思ひます。
また、赤の食品のらんの()の中には、だし、スープ類が、何
の材料から取るか記入してあります。すべて学校で、朝早くから
スープ類を作っています。
「夕食で補って欲しい食品」というらんがあります。ご家庭で夕食
を作るときの参考にさせていただけると嬉しいです。

給食のこんだては
栄養のバランスを考
えて作られています。

