



4月給食だより



令和6年4月8日発行
練馬区立関町小学校

～ご入学・ご進級おめでとございます～

色とりどりの花が咲きほこる中、新学期を迎えました。環境がかわるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなります。好き嫌いせず、バランスよく食べて、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。学校給食では、子供たちの成長発達を考慮した内容で、安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。よろしくお願ひいたします。

桜の季節 **関町小の給食** 桜の季節

☆給食室について

昨年度に引き続き、『東京ケータリング株式会社』の方々と栄養士で約740食の給食を作ります。

給食室一同、力を合わせて頑張りますので、ご理解とご協力よろしくお願ひします。



☆白衣・マスクについて

給食当番はマスクを着用して行いますので、マスクの持参をお願いします。また、給食当番は、週末に白衣・ぼうし(クラスに2人は配膳カバー)を持ち帰ります。洗濯をして持たせてください。

☆牛乳パックについて

練馬区では、牛乳パックのリサイクル活動を行っています。自分が飲んだ牛乳パックを開き、クラスごとにまとめて水道ですすぎ、乾かします。乾かした牛乳パックは業者が回収し、リサイクルされます。

☆献立表について

月1回配布する献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表にて、子供たちが毎日どのようなものを食べているかご確認ください。

☆給食での衛生管理について

給食調理では、加熱した食品の温度を記録したり、調理前と調理済みの食品でエプロンや手袋を使い分けるなど、厳しく決められた衛生管理基準の下で調理を行っています。手洗いも徹底しています。

☆朝ごはんについて

生活の基本は『早寝、早起き、朝ごはん』です。朝から元気に活動するためにも、朝ごはんは欠かせません。ぜひおうちでしっかり朝ごはんを食べて登校してもらえると、お願ひします。

☆ご家庭へのお願い

*食事のマナーを話してください

- ・食前の手洗い(石けんやハンドソープを使って)
- ・あいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちをこめる
- ・良い姿勢
姿勢を正す、静かに食べる、立ち歩かない、時間を守るなど
- ・箸を正しく持つ
- ・お手伝い 準備・後片付けなど

*家庭でも、いろいろな食べものにチャレンジ!

毎日の給食では、旬の野菜・魚・果物などさまざまな食材を取り入れた献立が出ます。好き嫌いせずしっかり食べられるように、ご家庭でも取り組んでいただくとありがたいです。



学校給食の7つの目標

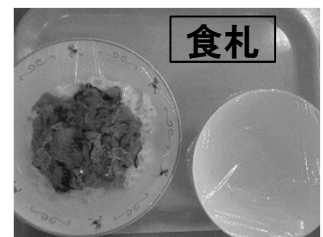
<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	 

●食物アレルギー対応について●

食物アレルギーがある児童には、除去食を提供しています。アレルギー対応食の実施には、毎年医師の診断書が必要です。新規で対応を希望される方は、栄養士までご相談ください。本校では以下のような対応を行っています。

- ◎ アレルギーのある児童の対応食がある日は、給食室で1食分すべての給食を盛り付け、色を変えた専用トレイで、調理員が対応児童に手渡しします。
- ◎ 専用トレイには、クラス・名前・献立名・対応等を記載した食札を置き、視覚的にもわかりやすいものにしています。

ご家庭でも献立表をご覧いただき、学校で初めて口に作る食材がないよう配慮いただければと思います。



3月の食材の産地

飲用牛乳(2月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
 人参：千葉、徳島 キャベツ：愛知 大根：練馬区、神奈川 玉ねぎ：北海道 ねぎ：練馬区、栃木、埼玉
 白菜：茨城 小松菜：埼玉 ブロッコリー：長崎 にら：千葉 ごぼう：青森、群馬 きゅうり：宮崎、埼玉
 もやし：栃木 しめじ・えのき：長野 しょうが：高知 にんにく：青森 ジャがいも：長崎、鹿児島
 里芋：埼玉 さつまいも：千葉 いちご：栃木 とり肉：岩手、青森 ぶた肉：千葉 牛肉：青森
 まだい：長崎 あなご：島根 ししゃも：ノルウェー・アイスランド さけ：宮城

～給食費のお知らせ～

令和6年度の給食費は、低学年288円、中学年302円、高学年321円です。
 また、練馬区では、令和6年度から第1子を含めた学校給食費の全面無償化を実施します。
 詳細は、後日配布いたします「学校給食費の無償化について」をご確認ください。
 ※教材費の引き落としはあります。詳細は「学校徴収金のお知らせ」をご確認ください。
 ※家庭の都合や病気などにより、1か月程度の欠席が続いた場合には、給食の停止について
 ご相談する場合がありますので、ご承知おきください。



前

後

赤グループ

小間切り,角切り,せん切り	
豚もも,豚ミンチ,豚肩(脂身付き),豚肩ロース	ぶた肉
鶏もも(皮付き),鶏ミンチ	とり肉
黄大豆(国産,乾)	大豆
鶏卵	卵
赤みそ,八丁味噌	みそ
白みそ	みそ
豚ミンチ,豚肩(脂身付き)	ぶた肉
鶏むね(皮付き)	とり肉
木綿豆腐,絹ごし豆腐,絞豆腐,焼き豆腐	豆腐
乳脂肪・植物性脂肪生クリーム	生クリーム
植物性脂肪生クリーム	生クリーム
カットウインナー	ウインナー
1cm	
40g, 50g	
短冊切り,細切り,角切り,スライス	
からふとししやも15g	ししやも
調理用牛乳	牛乳
まぐろ油漬缶,オイルツナ(ライトフレーク)	ツナ缶
水煮(黄大豆)	大豆
きな粉(全粒大豆,黄)	きな粉
炊き込みわかめの素,カットわかめ	わかめ
ピザチーズ(シュレットチーズ)	ピザチーズ
乳脂肪ホイップクリーム	ホイップクリーム
塩昆布	塩こんぶ
焼き竹輪	ちくわ
凍り豆腐(粉末)	高野豆腐
芽ひじき	ひじき
いか(鹿の子目)	いか
ささげ(乾)	ささげ
生揚げ	厚揚げ

前

黄色グループ

後

精白米
 大麦(押麦)
 ひまわり油、米サラダ油
 じゃが芋
 上白糖、グラニュー糖、三温糖
 薄力粉
 でん粉
 ソフトマーガリン
 揚げ油
 炒りごま(白)、炒りごま(黒)
 つきこんにやく
 緑豆春雨(乾)
 さつま芋
 すりごま(白)
 こんにやく角切(薄)
 ショートニングパン(ねじり)
 パン粉(生)、パン粉(乾燥)
 里芋
 中華めん(蒸)
 韓国もち(トック)
 冷凍白玉団子(もち粉)
 冷凍うどん(学校給食会)、冷凍うどん
 冷凍ほうとう(学校給食会)

米
 大麦
 油
 じゃがいも
 さとう
 小麦粉
 かたくり粉
 マーガリン
 油
 ごま
 こんにやく
 春雨
 さつまいも
 ごま
 こんにやく
 ショートニングパン
 パン粉
 里いも
 中華めん
 トック
 白玉団子
 うどん
 ほうとう

前

緑グループ

生姜
 マッシュルーム水煮
 粒コーン(冷凍)、コーン缶ホール
 グリンピース(冷凍)
 にんじん(生)
 干しいたけ(スライス)、干しいたけ(どんこ)
 たけのこ水煮
 たけのこ(ゆで)
 ぶなしめじ(バラ・廃棄率0%)
 大根(生)
 えのきたけ(バラ・破棄率0%)
 緑豆もやし、豆もやし
 むき枝豆(冷凍)
 パセリ(乾)
 バレンシアオレンジジュース(濃縮還元)
 トマト缶詰(ダイスカット、食塩無添加)、ホーキムチ(アレルギー27品目不使用)
 高菜漬
 アップルジュース(200ml)
 かぶ(生)
 りんご(生)
 セロリー
 ぜんまい(水煮)
 トマトジュース(食塩無添加)
 ぶどうジュース(濃縮還元)
 さやいんげん(冷凍)
 切干し大根(乾)
 あしたば(粉末)
 にかうり

後

しょうが
マッシュルーム
コーン
グリーンピース
にんじん
しいたけ
たけのこ
たけのこ
ぶなしめじ
大根
えのきたけ
もやし
枝豆
パセリ
オレンジジュース
トマト缶
キムチ
高菜漬け
りんごジュース
かぶ
りんご
セロリ
ぜんまい
トマトジュース
ぶどうジュース
さやいんげん
切干大根
あしたば
ゴーヤ

令和6年

4月献立表

練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		献立名	献立名	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1日 (kcal)	エネルギー (%)
9 火	豚丼 けんちん汁	2~6年生給食スタート		ぶた肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ たらこ にんじん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.4
10 水	桜おこわ 魚の西京焼き 和風肉団子汁	季節の献立 桜おこわ		青大豆 牛乳 魚 みそ ぶた肉 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく さとう かたくり粉	しいたけ にんじん しょうが たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	565	20.8
11 木	うぐいすきなこ揚げパン フレンチサラダ 豆と野菜のトマトスープ煮			きな粉 牛乳 とり肉 大豆	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 にんにく たまねぎ トマト缶	572	15.3
12 金	たけのごはん 厚焼き卵 五目汁	旬の食材 たけのこ		油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 卵 豆腐 みそ	米 もち米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	564	18.4
15 月	中華丼 炒めナムル くだもの(予定:かんきつ類)			ぶた肉 なた(山芋なし) いか 牛乳	米 大麦 油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ もやし 小松菜 くだもの(予定:かんきつ類)	544	15.3
16 火	丸パン ポテトコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ			牛乳 ぶた肉 とり肉 ウィンナー 大豆	丸パン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ コーン缶 小松菜	629	15.3
17 水	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のみそ汁			とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	587	16.1
18 木	米粉のハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー	1年生給食スタート		ぶた肉 豆乳 牛乳 ウィンナー	米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ 小松菜	625	14.0
19 金	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ			牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たらこ キャベツ もやし きゅうり コーン缶	583	16.5
22 月	チリビーンズライス バリバリサラダ			ぶた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう ワンタンの皮 はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶	616	15.2
23 火	わかめごはん 白身魚の香味ソース揚げ 豚汁			わかめ 牛乳 白身魚 ぶた肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 大根 にんじん ごぼう 小松菜	589	18.1
24 水	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ			とり肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	660	12.1
25 木	ごはん じゃこふりかけ 干草和え 肉じゃが	旬の食材 新じゃがいも		牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ぶた肉	米 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきだけ しょうが たまねぎ さやいんげん	565	16.8
26 金	ミートソーススパゲッティ 小松菜とコーンいため ぶどうゼリー			ぶた肉 大豆 牛乳 アガー	スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし コーン缶 小松菜 ぶどうジュース	585	16.3
30 火	スタミナ丼 広東スープ			ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ たらこ りんご にんにく たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	573	17.0

※ 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。 ※給食回数15回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	589	16.2	30.4	2.7	323	91	2.2	222	0.32	0.44	15	6.6

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



くだものは季節のものを取り入れます。4月はかんきつ類を予定しています。
アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることをしないよう、
ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。



【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	591	16.5	30.7	2.8	335	88	2.1	216	0.29	0.44	17	6.7
摂取基準	650	12~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	591	16.5	30.7	2.8	335	88	2.1	216	0.29	0.44	17	6.7

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

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)
平均値	590	16.6	30.9	2.7	336	90	
基準値	650	エネルギー の 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	

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)
平均値	589	17.1	31.2	2.8	337	91
基準値	650	エネルギー の 13~ 20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	590	16.6	30.9	2.7	336	90	2.2	213	0.30	0.45	16	6.3

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

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)
平均値	588	17.6	31.1	2.6	331	90
基準値	650	エネルギー の 13~ 20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50

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)
平均値	589	16.2	30.4	2.7	323	91
基準値	650	エネルギー の 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50

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)
平均値	591	15.9	29.9	2.5	311	88

基準値		650	エネルギーの 13~ 20%	エネルギーの 20~30%	2未満		350		50
-----	--	-----	----------------------	------------------	-----	--	-----	--	----

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	589	16.2	30.4	2.7	323	91	2.2	222	0.32	0.44	15	6.6

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
月平均(おやつ含む)	622	23.8	21.0	324	2.2	241	0.30	0.51	29	4.2	3.1
月平均(おやつなし)	619	23.8	20.8	323	2.2	241	0.30	0.51	29	4.2	3.1
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3.0	140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

※低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります。

今月の摂取量を打ち込んだら、Wordに図としてペー

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)
2.2	213	0.30	0.45	16	6.3
3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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)
2.3	218	0.31	0.46	16	6.3
3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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)
2.3	211	0.30	0.46	12	5.8
3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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)
2.2	222	0.32	0.44	15	6.6
3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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)
2.2	222	0.31	0.44	16	6.5

3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
-----	-----	------	------	----	-------

Γ。

①小学校の場合、基準値に中学年を表記する。

②平均値に説明文を入れる。

日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギーが算出されます。

-量が改訂前より、低