

給食だより

令和3年度4月号 大泉第二中学校

令和2年4月6日 校長 関 基 雄
栄養士 小林 百合子



ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新2年生、新3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。

今年度も給食を通して皆さんの健やかな成長を支えていきますので、好き嫌いせずしっかり食べて、心身共に健康な中学校生活を送りましょう。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

〈給食室のメンバー紹介〉

調理委託会社：株式会社 レクトン

調理従事人数：社員 3名 パート 7名 計 10名



～給食室からのお願い～

給食は厳しい衛生管理の下で調理をしています。給食当番の人はしっかりと手を洗い、エプロンと三角巾とマスク、フェイスシールドを必ず着用して配膳しましょう。

また、給食当番以外の人も、食事の前には石鹸で手洗いをしっかりしましょう。

*今年度は、昨年に引き続き、コロナウィルスの影響で、給食時にテーブルクロスではなく、各自、毎日、清潔な給食用ナフキンをご用意いただくようよろしくお願いいたします。また、食べる時以外はマスクを着用してください。

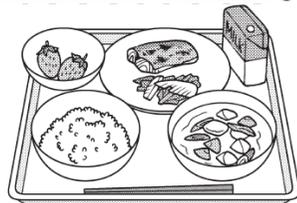
エプロン・三角巾の洗濯のお願い

子どもたちは、順番で給食当番を行います。当番の最終日に給食のエプロン・三角巾をご家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いいたします。

また、ボタンなどが取れかかっている場合もあるかもしれません。そのような時は、一言お知らせいただくか、ボタンのゆるみを直していただけますと助かります。

子どもたちが1年間使うものです。大事に扱うようにお子さんにもお話しください。

学校給食の役割



給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。

学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。

ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

〈学校給食における使用食材について〉

学校給食では可能な限り安全な食材を確保できるよう心がけて給食運営を実施しております。主な食材の産地および情報をお知らせいたします。

牛乳について

東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。練馬区の牛乳業者は、(株)協同乳業です。東京工場において成分調整しているものです。また、給食後に牛乳パックを開いて洗う作業を生徒たちに協力して行ってもらいます。

米について

令和2年産 青森県産まっしぐらを使用しています。

麺について

公益財団法人東京都学校給食会により指定された製造業者から購入しています。原材料や副材料の使用が明確で、不必要な添加物（保存料など）が使われていないものを購入しています。

パンについて

公益財団法人東京都学校給食会により指定された製造業者から購入しています。原材料や副材料の使用が明確で、不必要な添加物（乳化剤・保存料など）が使われていないものを使用しています。

野菜・果物・肉・魚・豆腐・調味料などの食材は、学校で売買契約した信頼の地域の業者さんに納入いただいております。

〈令和3年度給食費について〉

給食の1食単価は333円です。

食材料費が高騰しているため、給食の内容にも工夫を凝らしているところです。何卒、今後も納期通りの振り込みに、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

初回の給食費引き落としは学年により異なります。新2・3年生の初回引き落としは5月、新1年生の初回引き落としは6月の予定です。

ゆうちょ銀行の口座を使用する引き落としになります。手数料が10円かかりますので、入金の際は10円を加えた額をご用意して下さいようお願い申し上げます。

月ごとの給食費の詳細は、学年の保護者会の際に配布資料にてお知らせいたしますので、ご確認下さい。

※保護者の皆さまからお預かりする給食費はすべて食材費に充てられます。

その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。

日	曜	牛乳	令和3年度 4月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質		
8	木	○	麦入りご飯	回鍋肉	たけのことわかめのスープ		豚肉 米みそ 豆みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ たけのこ	米 大麦 三温糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	751	13.6
9	金	○	ご飯	さばの 麦みそ焼き	キャベツの あっさり和え	玉ねぎと油揚げのみそ汁	さば 米みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 大麦 三温糖 じゃがいも	ごま	835	16.5
12	月	○	チキンカレーライス		春キャベツと しらすのサラダ		鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし レモン 清見オレンジ	米 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 三温糖	米油 バター	841	11.7
13	火	○	赤飯	鯖のねぎ味噌 焼き	おひたし	むらくも汁	ささげ 鯖 米みそ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ もやし	米 もち米 三温糖 でんぷん	ごま	757	19.4
14	水	○	ガーリック トースト	春野菜の クリーム煮	ベーコンサラダ		鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	パセリ にんじん ラファエラス スナップえんどう 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	バター 米油	916	14.2
15	木	○	麦入りご飯	鯖の文化干し	辛子醤油和え	豚汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく じゃがいも	米油	859	15.2
16	金	○	親子丼		ひじきの 炒め煮	呉汁	鶏肉 かまぼこ たまご 大豆 油揚げ 米みそ	牛乳 のり ひじき わかめ	にんじん 糸みつば	たまねぎ 干しいたけ れんこん だいこん ねぎ	米 三温糖 こんにゃく でんぷん じゃがいも	ごま油	882	17.1
19	月	○	ルーローハン		大根のナムル	豆腐ときくらげの スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが ねぎ たまねぎ 大根 きゅうり にんにく たけのこ きくらげ	米 三温糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	811	14.1
20	火	○	ソース焼きそば		野菜の おかか炒め	フルーツ ボンチ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし みかん パイナップル もも	蒸し中華麺 上白糖	米油	763	14.9
21	水	○	きびご飯	いかと大豆の かりんとがらめ	春菊のみそ和え	いもっこ汁	いか 大豆 米みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 春菊	しょうが 白菜 ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ	米 きび でんぷん 三温糖 里芋	ごま 米油 米油	817	15.5
22	木	○	練馬ご飯	肉じゃが	梅のり和え		鶏肉 油揚げ 豚肉 かつま揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねり梅	米 大麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油 ごま	785	13.9
23	金	○	麦入りご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ		豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 清見オレンジ	米 大麦 上白糖 でんぷん 普通春雨 三温糖	米油 ごま油	788	15.3
26	月	○	ご飯	鮭の石垣揚げ	おかか和え	青菜のかき玉汁	さけ 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 あおのり	小松菜 にんじん	もやし ねぎ	米 薄力粉 でんぷん	ごま 米油	761	19.7
27	火	○	山菜ご飯	ししゃもの 唐揚げ	磯の香和え	大根と生揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ おかか 生揚げ 米みそ	牛乳 ししゃものり わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ わらび ぜんまい たけのこ しょうが にんにく キャベツ 大根	米 上白糖 でんぷん 薄力粉	米油	772	18.8
28	水	○	焼肉チャーハン		切干大根の 和え物	春雨スープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 いら	しょうが にんにく ねぎ 白菜 切干大根 もやし キャベツ	大麦 米 上白糖 普通春雨 三温糖	米油 ごま油 ごま	755	12.9
30	金	○	フィッシュバーガー		コールスロー サラダ	ミネストローネ	ホキ ベーコン 豚肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ スズキニ セロリー	ショートニングパン 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油 バター	746	18.6

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

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	802	15.7	29.4	3.6	381	125	3.2	325	0.46	0.62	40	5.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7