

4月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	献立名		献立名		献立名		栄養量			
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	1食分	1食分	1食分	1食分	1食分	1食分	1食分
日	曜		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	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(g)	(g)	(g)
9	木	○	焼き鶏丼 野菜のピリ辛あえ フルーツヨーグルト	鶏肉のり 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	609	15.9	28.7	1.5		
10	金	○	🌸進級お祝い献立🌸 赤飯 ぶりのしょうが風味焼き 野菜のごまあえ お祝いすまし汁	小豆 牛乳 ぶり 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 砂糖	生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 みつば ねぎ	566	19.9	30.5	2.1		
13	月	●	★1年生はじめての給食★ ポークカレーライス ABCスープ	豚肉 ヨーグルト ジョア 鶏肉	米 大麦 油 じゃが芋 ざらめ バター マカロニ 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーンパセリ セロリー 大根	565	13.9	18.3	2.4		
14	火	○	マーガリンパン 煮込みハンバーグ レンズ豆とトマトのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 レンズ豆	マーガリンパン 片栗粉 砂糖 バター じゃが芋 油 大麦	たまねぎ トマトピューレ にんにく トマト にんじん	577	19.3	42.6	2.4		
15	水	○	テジプルコギ丼 青のり大豆いりこスナック ピーチゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 アガー 青のり	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん もやし なら 桃ジュース	605	17.7	29.0	1.7		
16	木	○	ごはん コロッケ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 おから 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 ねぎ	640	14.1	29.1	2.2		
17	金	○	わかめごはん 麻婆キャベツ 春雨サラダ	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ なら もやし きゅうり にんじん	562	15.8	31.1	2.4		
20	月	○	豆腐と野菜のあんかけ丼 春巻き 果物(柑橘)	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 春巻きの皮 小麦粉	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ チンゲンサイ たけのこ にんじん 干しいたけ もやし デコボン	657	15.5	29.9	2.2		
21	火	○	フレンチトースト チリコンカン 果物(りんご)	卵 コンデンスミルク 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	食パン バター 砂糖 油	にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん りんご	575	19.8	36.8	1.9		
22	水	○	鮭ごはん 肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	さけ 牛乳 豚肉 みそ	米 油 ごま こんにやく じゃが芋 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン もやし	622	18.6	25.5	2.3		
23	木	○	ごはん お好み卵焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えびいかに 青のり かつお節 卵 厚揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ ねぎ 生姜 コーン もやし きゅうり	573	18.8	28.1	2.3		
24	金	○	たけのこごはん 赤魚の塩麴焼き ひじきと枝豆の炒り煮 沢煮碗	牛乳 赤魚 ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 こんにやく 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん 枝豆 大根 ねぎ 小松菜	541	19.2	26.6	2.4		
27	月	○	麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 小松菜 もやし にんじん	553	17.4	30.6	2.1		
28	火	○	ピザトースト 米粉のクラムチャウダー 果物(柑橘)	ハム ウィナー チーズ 牛乳 あさり 貝柱 クリーム エバミルク ベーコン	無塩パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン セロリー にんじん パセリ ねぎ ニューサーマーオレンジ	531	17.9	38.3	2.2		
30	木	○	ごはん ししゃもの石垣揚げ 切り干し大根の含め煮 若竹汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんじん 切干大根 さやいんげん ねぎ みつば たけのこ	665	16.8	32.5	2.1		

※ 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 ●はジョア

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 (μgRAE)	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	589	17.3	30.5	2.1	376	96	2.4	169	0.32	0.44	12	5.7
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	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

3月に使用した食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地			
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地		
米	岩手	鶏卵	群馬	豚肉	北海道	鶏肉	静岡県	さけ	北海道	ししゃも	アイスランド	ねぎ	東京(練馬)	セロリー	長野	たまねぎ	北海道	大根	千葉	小松菜	埼玉	いちご	静岡県
大豆	北海道		群馬		青森	さば	ノルウェー	エビ	ベトナム		ノルウェー		千葉	にんにく	青森	キャベツ	愛知	にんじん	千葉	きゅうり	宮崎	デコボン	愛媛



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、子どもたちが楽しみになるようなおいしい給食作りに努めてまいります。1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

☆4月の献立について☆

新しいクラスで慣れない中でも配膳しやすいように、4月は品数が少ない日もあります。ボリューム、味付け、栄養価など十分満たせるように工夫しています。

- 10日 進級お祝い献立
進級をお祝ひして「赤飯」、「ぶりのしょうが風味焼き」、桜のかまぼこを浮かべた「お祝いすまし汁」を予定しています。
ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で縁起がよいとされています。
- 13日 1年生給食開始
1年生の初めての給食は配膳しやすく食べやすいように、ポークカレーライス、ABCスープ、ショアを予定しています。
- 24、30日 新たけのこ
旬のたけのこを使ってたけのこごはんや若竹汁を用意します。
この季節だけの新たけのこの香りを味わってまいります。

保護者の方へ

毎月、このおたよりを通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育にもご活用いただければ幸いです。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

<p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------