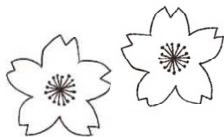


令和4年度



給食だより



(児童数配布)

令和4年4月6日発行
練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
栄養士 池田 眞理子

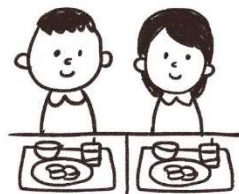
ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっばいの1年生を迎え、早宮小学校の新学期がスタートしました。2～6年生は7日(木)から、1年生は20日(水)から給食が始まります。今年度も調理員、栄養士共々、おいしく、安全な給食づくりをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

～お知らせとお願ひ～

《新型コロナウイルス感染予防対策として》

本校では給食時、以下のように指導します。

- ・給食準備や喫食前、片付け後の手洗い
- ・給食準備や片付け中のマスクの着用
- ・給食準備や食事時の会話の制限
- ・授業時と同様にグループにせず、前向きで喫食



毎日、洗濯・アイロンがけ(殺菌のため)をしたランチョンマットを必ず持たせてください。

《給食当番、配膳について》

- ・衛生的な配膳のため、給食配膳中は全員マスクを着用します。
- ・給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、持たせてください。
- ・合わせて、配膳台用のワゴンのカバーについても、順番に洗濯・アイロンがけをお願いいたします。

《給食費について》

令和3年度の給食費は、低学年247円、中学年261円、高学年280円です。

徴収方法として、毎月10日に指定口座より自動的に引き落とします。予備日は25日です。手数料として一回10円ずつかかりますので、その分も合わせてご入金をお願いいたします。

最初の引き落としは、5月10日(火)を予定しています。詳しくは別途配布される、「給食費口座振替のお知らせ」をご覧ください。

《献立表・給食だよりについて》

- ・献立表・給食だよりは、前月の最終日に配布します。
- ・天候や仕入れ等の関係で、献立や一部の食材が変更になることがあります。
- ・学校ホームページに給食写真を掲載しますので、ぜひご覧ください。



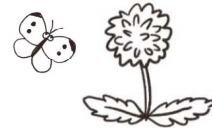
《食物アレルギー対応について》

- ・食物アレルギー対応には、医師の診断や必要書類の提出、学校での個人面談などが必要です。アレルギーの申請や解除は年度途中でも可能ですので、養護教諭・栄養士にご相談ください。
- ・給食で初めて口にしない食材がないよう、献立の使用食材をご確認いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

4月の献立表



令和4年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
7	木	ごはん さわらのみそがけ 春野菜のおひたし 豚汁 	さわら みそ おかか 豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	生姜 なばな キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	595 kcal 26.9 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
8	金	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 かんきつ果物 	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん ねぎ しいたけ ごぼう 大根 しめじ かんきつ果物	632 kcal 26.7 g	かつお節 酒 醤油 塩
11	月	鶏ごぼうごはん ししゃもの石垣揚げ けんちん汁	鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 ごま こんにやく ごま油	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	553 kcal 22.1 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩
12	火	ツナとしめじのスパゲッティ わかめサラダ	ツナ缶 ベーコン わかめ	油 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ごま油	生姜 レモン にんにく たまねぎ しめじ トマト ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん	554 kcal 22.5 g	ワイン 塩 こしょう バジル粉 ケチャップ 酢 醤油
13	水	中華丼 フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 ヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 桃缶	623 kcal 23.5 g	鶏骨 酒 塩 こしょう 醤油
14	木	きなこ揚げパン コーンシチュー アスパラサラダ 	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	油 コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし アスパラガス キャベツ	627 kcal 22.6 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン パセリ粉 酢 粉からし
15	金	豚肉チャーハン 春巻き にらたまスープ 	なると 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 油 ビーフン ごま油 春巻きの皮 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん ねぎ こねぎ しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にら	557 kcal 24.3 g	鶏骨 醤油 塩 酒 こしょう
18	月	麦ごはん さばのごま醤油焼き 磯香和え じゃがいもの味噌汁	さば のり 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	にんにく 生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ねぎ	549 kcal 24.5 g	かつお節 みりん 醤油 酒 一味唐辛子
19	火	フレンチトースト ポトフ りんご 	牛乳 卵 ベーコン ウインナー	食パン 砂糖 バター 油 じゃが芋	セロリー にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ りんご	560 kcal 20.3 g	鶏骨 ワイン 塩 バニラエッセンス こしょう パセリ粉
20	水	チキンカレーライス コーンサラダ 	鶏肉 クリーム	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	626 kcal 19.3 g	鶏骨 酒 塩 こしょう 酢 カレー粉 ターメリック クミン シモン ホールスパイス バター 醤油 がーリックパウダー コリアンダー ガラムマサラ ウスターソース ケチャップ
21	木	わかめごはん 肉じゃが こまつなのあえもの 	わかめ 豚肉 さつま揚げ	米 ごま油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	553 kcal 21.9 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩 一味唐辛子
22	金	たけのこご飯 さけのたつたあげ かぶのみそ汁 	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ にんじん さやえんどう 生姜 たまねぎ かぶ ねぎ	558 kcal 26.7 g	かつお節 醤油 酒 塩
25	月	ごまごはん 魚と野菜の五色あえ いなか汁	メルルーサ 大豆 豆腐 みそ	米 ごま油 片栗粉 さつま芋 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	593 kcal 25.0 g	かつお節 塩 醤油 酒 みりん
26	火	セサミパン じゃがいものミートグラタン キャベツのクリームスープ	チーズ ベーコン 豚肉 クリーム 牛乳	セサミパン じゃが芋 油	たまねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ	604 kcal 28.1 g	鶏骨 ナツメグ ワイン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ パセリ粉
27	水	五目ひじきご飯 白身魚の香り揚げ だいごんの和風汁	鶏肉 ひじき 油揚げ ホキ 卵 青のり 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ 大根 しめじ 小松菜	555 kcal 27.8 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 こしょう
28	木	チキンライス ABCスープ カルピスゼリー	鶏肉 豚肉 寒天 ゼラチン	米 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 乳酸菌飲料	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく 生姜 小松菜 みかん缶	581 kcal 18.3 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ ワイン 醤油
29日(金) 昭和の日							

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・飲用牛乳は毎日あります。
- ・給食にご意見、ご要望などありましたら学校へお寄せください。

【一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)】

4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	583	16.3	30.8	2.4	336	91	2.1	202	0.26	0.45	16	6.0

(児童数配布)