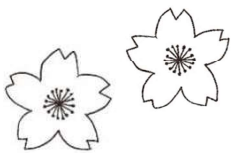


令和5年度



# 給食だより



(児童数配布)  
令和5年4月6日発行  
練馬区立早宮小学校  
校長 安岡 京  
栄養士 長谷川 彩音

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(金)から、1年生は17日(月)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。

## 学校給食が始まる前に！～お知らせとお願ひ～

### 《給食時間について》

- ・本校では給食時、衛生的な配膳のために、手洗いを徹底するように指導します。
- ・喫食時はグループにせず、前向きで喫食します。
- ・毎日、洗濯・アイロンがけをしたランチョンマットを必ず持たせてください。忘れた場合は貸し出しますが、必ず、洗濯・アイロンがけをしてから返却してください。
- ・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。ボタンが取れている場合など、補修をしていただきますようお願いいたします。
- ・配膳台用のワゴンのカバーについても、学級で順番に洗濯・アイロンがけをお願いいたします。

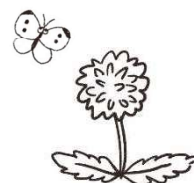


### 《給食費について》

令和5年度の給食費は昨年同様、低学年247円、中学年261円、高学年280円です。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。
- ・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。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

# 4月の献立表



令和5年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき						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	金	ごはん 魚の照り焼き 春野菜のおひたし 豚汁 	さむら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	なばな にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	583 kcal 26.3 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
10	月	ごはん さけの塩焼き じゃがいものキンピラ炒め けんちん汁	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	555 kcal 25.1 g	かつお節 昆布 塩 醤油 一味唐辛子 みりん 酒
11	火	そぼろ丼 いなか汁 いちご 	鶏肉 大豆 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖	油	にんじん かぼちゃ	生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ いちご	590 kcal 25.4 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩
12	水	コーンマヨトースト ポトフ かんきつくだもの 	ハム ベーコン ウインナー	牛乳	食パン じゃが芋	油 マヨネーズ (卵なし)	にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく 生姜 キャベツ かんきつくだもの	553 kcal 19.7 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 ワイン
13	木	麦ごはん さばのごま醤油焼き キャベツのおかかあえ かきたま汁	さば おかか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ しいたけ たけのこ 白菜 も やし 桃缶	556 kcal 26.7 g	かつお節 昆布 みりん 醤油 酒 一味唐辛子 塩 こしょう
14	金	五目あんかけ焼きそば ししゃもの磯辺あげ おかしな目玉焼き (デザート)	豚肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも 青 のり 寒天 乳酸菌飲料	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ しいたけ たけのこ 白菜 も やし 桃缶	627 kcal 26.1 g	鶏骨 醤油 酒 塩 こしょう 酢
17	月	★1年生きょうしゅスタート★ 米粉のチキンカレーライス コーンサラダ	鶏肉	クリーム 牛乳	米 じゃが芋 米粉 砂糖	油	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	559 kcal 19.2 g	鶏骨 酒 塩 こしょう ケチャップ クミン オリーブ オイル パセリ しょう 油 コリアンダー ガラムマサラ マスタード カレックス ケチャップ 酢
18	火	わかめごはん 肉じゃが あげごぼうのサラダ	豚肉 さつまいも みそ	炊き込みわかめの 菜 牛乳	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	560 kcal 20.7 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油 塩
19	水	食パン・手作りりんごジャム トマトシチュー ツナと枝豆のサラダ	豚肉 ツナ缶	牛乳	食パン 砂糖 コーンスターチ じゃが芋	油 ごま油	にんじん トマト	りんご りんごジュース セロリー たまねぎ マッシュルーム 大根 もやし 枝豆	552 kcal 22.3 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 醤油
20	木	こまつなチャーハン 春巻き キャベツと卵の中華スープ 	ツナ缶 ハム 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 ビーフン 春巻きの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん こねぎ	生姜 にんにく ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ セロリー	574 kcal 26.4 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒
21	金	チキンライス ABCスープ かんきつくだもの	鶏肉 豚肉	牛乳	米 じゃが芋 マカロニ	油	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく 生姜 かんきつくだもの	552 kcal 18.0 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ ワイン 醤油
24	月	ごまごはん 生揚げの煮もの こまつなのあえもの	豚肉 厚揚げ	牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	574 kcal 20.7 g	かつお節 昆布 塩 酒 醤油 みりん 一味唐辛子
25	火	ココア揚げパン コーンシチュー アスパラサラダ 	ベーコン 豚肉	牛乳	ココアパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	571 kcal 18.8 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン パセリ粉 酢 粉からし
26	水	たけのご飯 さけのたつたあげ かぶの和風汁 	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん さやえんどう 小松菜	たけのこ 生姜 かぶ しめじ	550 kcal 28.0 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩
27	木	麻婆豆腐丼 華風だいこん フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん いら	にんにく 生姜 しいたけ たけのこ ねぎ 大 根 きゅうり みかん缶 パイン缶 桃缶	607 kcal 22.8 g	醤油 酒 豆板醤 塩 ラー油 ワイン
28	金	じゃこ入りふりかけごはん 魚と野菜の五色あえ 異だくさんみそ汁	かつお節 メルルーサ 大豆 豆腐 みそ	しらす干し 青のり 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	570 kcal 25.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 酒 みりん

- ・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。

【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	571	16.3	30.5	2.4	327	88	2.1	197	0.27	0.45	18	6.3