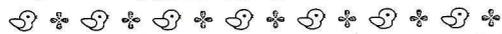


平成26年度



4月給食たより



早寝早起き
朝ごはん

平成26年4月7日
練馬区立練馬小学校
栄養士 花里菜緒子

※ご入学、ご進級おめでとうございます※

新しい学校、そして新しい学年、子供たちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて、安全な給食を届け、学校給食を通じて、子供たちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。また、その笑顔を励みに、よりよい給食となるよう頑張っていきますので、よろしくお願いします。

☆給食の話 Q & A☆

みなさん、わかりますか？1年生は学校探検のときに確かめてみてくださいね。

Q1 給食は何人で作っているの？

6人(調理員5人・栄養士1人)で、毎日約460人分を作ります。みなさんのおいしく食べる顔を思い浮かべて、心を込めて作っています。残さず食べてくれるとうれしいです。

Q2 残ったら持って帰っていいの？

どうしても食べられなくて残してしまっても、持って帰ってはいけません。食缶に入れて給食室に戻してください。給食室では、みんな白衣に帽子、マスク姿で、何度も手洗い・消毒を欠かせません。みなさんに安心して食べてもらえるよう、衛生面に細心の注意を払って作業していますが、すぐ食べることを考えて作っています。もし、残したものを持ち帰って食べて、おなかを壊してしまったら大変です。

Q3 何で牛乳が出るの？

みなさんは小学校にいる6年間で心もからだもどんどん成長していきます。牛乳は、それを手助けしてくれる栄養がたっぷり！毎日残さず飲んで、大きくなりましょう。

Q4 嫌いなのは残してもいいの？

「嫌い！」って思っても、食べてみると、意外においしいことがあります。残す前に、まず一口食べてみてくださいね。味を経験しているのとしていないのでは大違い。「大嫌い」なものでも、大人になるにつれて「大好き」に変わることもあるのです。

Q5 給食室には大きいお鍋があるって本当？

本当です。たくさんの量をいっぺんに作るため、大きなしゃもじ、大きなおたまなどを使って料理しています。見てみたい人は、給食室の外からのぞいてみてください。

☆給食のあいさつ「いただきます」と「ごちそうさま」☆

食事の時、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、大きな声で元気よく出来ていますか？食事のあいさつは、動物や植物の命をいただくことや、農家の人や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表すものです。心をこめてあいさつしましょう。

☆食事のマナーを守って食べましょう☆

食器とはしを正しく持って食べる。
口にもものを入れたまま話をしない。
食べている途中で席を立たない。
背すじを伸ばして、よくかんで食べましょう。

決まりを守って
楽しい給食にしましょう



4月の給食から

- 8日 菜の花ごはん…菜の花をイメージした、いり卵と小松菜のごはんです。
- 14日 1年生の給食が始まります。
- 16日 新じゃがのそぼろ煮…小さくてコロコロしたかわいい新じゃがを使います。
- 18日 たけのこごはん…旬のたけのこを入れた混ぜごはんです。

※今年度も昨年度に引き続き、練馬大根作り、沢庵作り、その他いろいろな学校行事でお世話になっている上原さんから、新鮮な練馬産の小松菜を届けていただき、給食に取り入れていきます。味わって食べましょう。

※学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。※

初回は4・5月の2か月分の引き落としになります。引き落とし日は、5月7日(水)です。



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質g	
				赤一血・肉・骨・歯をつくる	黄一熱や力のもとになる	緑一体の調子を整える			
7	月		始業式・入学式						
8	火	○	菜の花ごはん さばの文化干し焼き 麩のすまし汁	牛乳 卵 さば 絹豆腐	米 砂糖 焼きふ ごま油 米ぬか油	小松菜 人参 みつ葉 大根 筍 干し椎茸	658	27.9	
9	水	○	ごはん 筑前煮 野菜のごま和え	牛乳 さつま揚げ 鶏肉	米 こんにやく 三温糖 里いも 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 筍 ごぼう キャベツ	606	22.2	
10	木	○	あげパン(きな粉) ポトフ 果物	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン ウィンナー	ねじりパン じゃがいも グラニュー糖 米ぬか油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 美生柑	687	24.9	
11	金	○	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 米みそ 絹豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま くず粉 ごま油 米ぬか油	にら 人参 生姜 筍 干し椎茸 にんにく ねぎ 玉ねぎ	615	25.1	
14	月	○	ミルクパン ハムと長ねぎのキッシュ ミネストローネ	牛乳 ハム ベーコン 卵 鶏肉 生クリーム ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ 米ぬか油	ほうれん草 人参 ねぎ ホールトマト にんにく 玉ねぎ キャベツ	611	26.7	
15	火	○	チャーハン トックのスープ 果物	牛乳 焼き豚 なたと 卵 鶏肉	米 トック ごま油 米ぬか油	人参 チンゲン菜 ねぎ グリーンピース 大根 白菜 干し椎茸 清見タンゴール	624	23.9	
16	水	○	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 大豆 かつお節	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 小松菜 生姜 グリーンピース 玉ねぎ もやし	600	22.7	
17	木	○	みそラーメン(炒めメンマ入り) フルーツゼリー	牛乳 米みそ 豚肉 アガー	中華めん 砂糖 ラード ごま油 米ぬか油	人参 にら にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし メンマ みかん缶 パイン缶	633	22.0	
18	金	○	筍ごはん ししゃもの南蛮漬け のっぺい汁	牛乳 油揚げ 絹豆腐 ししゃも	米 砂糖 片栗粉 里いも こんにやく 米ぬか油	人参 筍 ねぎ 大根	628	26.6	
21	月	○	ジャンバラヤ ベーコンポテトスープ 果物	牛乳 鶏肉 えび ウィンナー ベーコン	米 じゃがいも バター 米ぬか油	人参 ピーマン 小松菜 にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン オレンジ	633	21.5	
22	火	○	メープルトースト ホワイトシチュー ブロッコリーのごまじょうゆ和え	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム パルメザンチーズ	食パン じゃがいも メープルシロップ 小麦粉 マーガリン バター ごま油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム	682	22.6	
23	水	○	ごはん 手作りふりかけ 魚のピリ辛焼き 若竹汁	牛乳 めかじき 米みそ かまぼこ 焼きのり わかめ	米 砂糖 ごま ごま油	人参 みつ葉 にんにく ねぎ 筍	593	29.2	
24	木	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米ぬか油	人参 ホールトマト 生姜 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	631	27.4	
25	金	○	大豆五目ごはん さつま汁 塩きゅうり	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 米みそ	米 砂糖 こんにやく さつまいも 米ぬか油	人参 ごぼう 干し椎茸 筍 大根 ねぎ きゅうり	604	23.2	
28	月	○	カレーライス 福神漬け わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 米ぬか油 ごま バター	人参 にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし 福神漬け ホールコーン	663	19.0	
29	火		昭和の日						
30	水	○	あぶ玉丼 春キャベツのみそ汁 大根の即席漬け	牛乳 油揚げ なたと 卵 米みそ	米 砂糖	人参 小松菜 大根葉 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ グリーンピース キャベツ	605	25.6	

★ 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。

★ 1年生の給食は、14日から始まります。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	630	24.4	20.8(29.7%)	339	2.3	243	0.3	0.4	17	4.8	2.9
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全 体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満