

早寝 早起き 朝ごはん

4月 給食だよ!



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます!

色とりどりの花が春のひざしを受けて咲き誇るなか、新学期がスタートしました。新学期を迎え、どの子ども期待とやる気に満ちていることでしょう。

日々成長している子どもたち、一日一日を大切に、心も体も健康に過ごしてほしいものです。給食室も、4月からメンバーが入れかわりました。引き続き、みなさんにおいしい給食をおとけできるよう、力を合わせて愛情たっぷりの給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願ひします。

◇ 学校給食とは…?

成長期にある児童生徒の健康の保持増進と体位の向上を図ることを目的としています。また、生涯を通じて充実した生活を送るために望ましい食習慣を身につけたり準備、会食、後片づけの活動を通して勤労や協調の大切さを学び、感謝の心を育てる場でもあります。

◇ 献立作成について

国で定めた学校給食摂取基準を基に、旬の食材や行事食、季節感、見た目、料理の組み合わせ、食べやすさなど様々な事を考慮して作成しています。また、日本の伝統的な料理である和食を大切にしています。

日々の給食を通じて食を大切にする心、望ましい食習慣を身につけてもらえるよう今年度も頑張っていきたいと思ひます。

【 今月の献立より 】

旬の食材、春きゃべつ、新じゃが芋、新たけのこ、さくらえび、さわら、くだものなどを取り入れています。献立名からも春を感じるられるようにつけました。

◎ 今年度の給食費初回引き落とし日は、5月7日(木)です。
二ヶ月分の引き落としとなりますので、不足とならないようご入金準備をお願いします。一年生と転入生は6月5日(金)が初回の引き落としになります。

家族で食卓を囲んでいますか?

1人で食べること——いわゆる“孤食”が多い子どもは、そうでない子に比べて、イライラしたり、頭痛がしたり、だるくなったりと、心や体に不調を感じる割合が多く、また、食事を楽しくないと感じている子が多いようです。

「みんなで食べる」ことは食事の時間が楽しくなるだけでなく、家族と食を共にすることで、食事のマナーを学ぶ機会となったり、好き嫌いが減ったり、また、いろいろな会話を通してコミュニケーション能力を高めることにもつながります。なかなか家族みんなの時間が合わないご家庭も多いかと思いますが、お子さんの健やかな心と体を育てるためにも、ぜひ、家族で食卓を囲む機会を増やしてほしいと願っています。



たけのこ料理

春は新たけのこがとれ、いろいろなたけのこ料理が楽しめます。朝寝つたばかりのたけのこはえぐみ(野菜の中に含まれるアク)がないのでそのまま生で食べられます。時間がたつにつれ、えぐみが多くなるので料理をするときは、下ゆでしてアクを抜きます。皮つきのままたっぷりの水、ぬか、赤トウガラシでゆでます。

新たけのこは使う場所によって、それに合う料理があります。上のやわらかい皮(姫皮)はあえ物や汁の具、上はあえ物や煮物、真ん中は煮物や焼き物に、下のかたい根元はたけのこごはんや揚げ物にするとおいしいです。和風の料理のほか、サラダ、スープ、炒め物にしてもおいしいです。





4月のこんだて表

平成27年度 練馬区立練馬東小学校



| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー kcal たんぱく質 g | おぎなつて ほしい食品 |
|----|----|----|--|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | | | 赤の食品 血や肉や骨のもとになる | 黄の食品 熱や力のもとになる | 緑の食品 身体の調子をととのえる | | |
| 7 | 火 | | ポークカレーライス じゃこサラダ | 牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ(豚骨) | 米 米粒麦 ザラメ じゃがいも バター ごま油 米油 小麦粉 | 人参 さやいんげん 生姜 にんにく きゃべ つ もやし 玉葱 | 681 23.3 | たまご類 卵類 |
| 8 | 水 | | 桜えびおこわ めばるの煮付け 春きゃべつ ^{はる} の即席漬 ^{たくじり} け かき玉汁 | 牛乳 さくらえび 卵 めばる みそ 鶏肉 (かつお節 だし昆布) | 米もち米 砂糖 でんぷん ごま | 人参 小松菜 生姜 きゃべつ 干し椎茸 ねぎ | 581 30.6 | かいそう類 海藻類 |
| 9 | 木 | | 朝日薬 ^{あさひ} 揚げパン ガーリックポテト むろあじ ^{むろあじ} 団子汁 | 牛乳 きなこ 豆腐 むろあじ (鶏ガラ) | 明日葉 ^{あしたば} パン でん粉 じゃがいも グラニュー ー糖 バター ごま油 米油 | 人参 パセリ 小松菜 葱 生姜 えのきたけ はくさい | 621 23.7 | にく類 肉類 |
| 10 | 金 | | 五目あんかけ ^{ごもく} 焼きそば さつまいものオレンジ ^に 煮 | 牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 (鶏ガラ) | 蒸し中華 ^{じゅうし} 麵 砂糖 でん粉 さつまいも 米油 ごま油 | 人参 人参 ^{じんじん} にんにく白菜 しょうが たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし 和 ^わ げ | 693 25.9 | まめいひん類 豆製品類 |
| 13 | 月 | | ミルクパン ひじき入り ^い 卵 ^{たまご} 焼き パミセリスープ ^い くだもの | 牛乳 ひじき 豚肉 たまご ベーコン (鶏ガラ) | ミルクパン 砂糖 じゃがいも パミセリ バター 米油 | 人参 パセリ ピーマン 干し椎茸 ホールコーン くだもの | 574 26.1 | まめ類 豆類 |
| 14 | 火 | | 麦 ^{むぎ} ご飯 ^こ 魚 ^{いしな} のマリアナソース カリポリ ^{はる} 漬 ^{はる} け 春 ^{はる} 野菜 ^{さいばい} の煮 ^に 物 | 牛乳 まかじき 鶏肉 (さば節) | 米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 | 人参 トマトビュール さやいんげん 生姜 大根 きゅうり たけのこ きゅ うり 干し椎茸 | 654 27.8 | かいそう類 海藻類 |
| 15 | 水 | | ☆一年生 ^{いちねんせい} 給 ^{じゆ} 献 ^{けん} 作り 二色 ^{にしき} サンド ^{さんど} ポトフ ^{ぽとふ} くだもの | 牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー (豚骨) | 食パン ^{しょくぱん} いちご ^{いちご} ジャム 黒 ^{くろ} 砂糖 ^{じょうとう} パン 米油 マーガリン じゃが芋 | 人参 にんにく 玉葱 きゃべつ くだもの | 596 21.6 | まめいひん類 魚介類 |
| 16 | 木 | | たけのこ ^{たけのこ} ご飯 ^こ 魚 ^{いしな} の香味 ^{かうみ} 焼き 真 ^ま だくさん汁 ^{じゆ} | 牛乳 油 ^{あぶら} 揚げ ^{あげ} みそ たら (かつお節) | 米 米粒麦 砂糖 こんにやく さつまい も | 人参 みつば 小松菜 干し椎茸 たけのこ ねぎ 生姜 大根 | 577 27.7 | こぎやう類 小魚類 |
| 17 | 金 | | ミートソース ^{みーと} スパゲッティ ^{ぱげてぃー} フルーツ ^{ふりうと} ポンチ | 牛乳 粉 ^{こな} チーズ ^{ちーず} 大豆 寒 ^{さむ} 天 ^{てん} 豆 ^{まめ} 豚肉 赤 ^{あか} えん どう豆 | スパゲッティ ^{ぱげてぃー} 米油 オリーブ油 砂糖 | 人参 パセリ にんにく トマトビュール 生姜 玉葱 パイン ^{ぱいん} 缶 ^{かん} 黄 ^{わう} 桃 ^{たう} 缶 ^{かん} みかん缶 | 663 26.5 | いも類 芋類 |
| 20 | 月 | | セサミ ^{せさみ} パン ^{ぱん} 鮭 ^{さけ} のマヨネーズ ^{まよねーず} 焼き 野菜 ^{やさい} スープ ^{すーぷ} くだもの | 牛乳 ベーコン 鮭 (鶏ガラ) | セサミパン 米油 マヨネーズ じゃが芋 | 人参 ピーマン パプリ カ 小松菜 玉葱 ホー ルコーン きゃべつ くだもの | 577 27.6 | まめ類 豆類 |
| 21 | 火 | | たくあん ^{たくあん} ご飯 ^こ 鯖 ^{さば} の文化 ^{ぶんか} 干 ^{かん} し 野菜 ^{やさい} のおか ^お か ^か 和 ^わ え 新 ^{あたら} 玉 ^{たま} 葱 ^{ねぎ} のみそ汁 ^{じゆ} | 牛乳 カットわかめ 鯖 ^{さば} みそ (かつお節) | 米 米粒麦 ごま油 ごま じゃが芋 | 人参 小松菜 たくあん きゃべつ 玉葱 ねぎ | 599 25.9 | くだもの類 果物類 |
| 22 | 水 | | ぶどう ^{ぶどう} パン ^{ぱん} 海 ^{かい} 藻 ^{そう} サ ^さ ラ ^ら ダ ホ ^ほ ワ ^わ イ ^い ト ^と シ ^し チュ ^{ちゅ} ー | 牛乳 カットわかめ 生 ^{せい} ク ^く リ ^り ー ^ー ム ^む 鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} 白 ^{はく} い ^い ん ^ん げ ^げ ん ^ん 豆 ^{まめ} (豚骨) | ぶどうパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油 バター | 人参 もやし きゅうり にんにく 玉葱 グリン ピース | 621 22.0 | りくやうしよく 緑 ^{りく} 黄 ^{やう} 食 ^{しよく} 野菜類 |
| 23 | 木 | | お赤 ^{せき} 飯 ^{はん} 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} の唐 ^{から} 揚 ^{あげ} げ 野菜 ^{やさい} のご ^ご ま ^ま 和 ^わ え すまし汁 ^{じゆ} | 牛乳 ささげ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 (かつお 節 だし昆布) | 米 もち米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま | 人参 小松菜 にんにく きゃべつ えのきたけ ねぎ みつば | 612 26.2 | くだもの類 果物類 |
| 24 | 金 | | チャーハン ^{チャーはん} 杏 ^{あん} 仁 ^{じん} カン 青 ^{あお} 梗 ^{げい} 菜 ^{さい} と豆腐 ^{とうふ} のスー ^{すー} プ | 牛乳 粉 ^{こな} 寒 ^{さむ} 天 ^{てん} 豆 ^{まめ} なた 焼 ^や き ^き 豚 ^{とん} たまご 豚 ^{とん} 肉 ^{にく} 豆腐 (鶏ガラ) | 米 米粒麦 でん粉 砂糖 米油 | 人参 青 ^{あお} 梗 ^{げい} 菜 ^{さい} ねぎ 生姜 にんにく グリンピース 干し椎茸 みかん缶 ^{かん} パイン ^{ぱいん} 缶 ^{かん} | 599 24.7 | こぎやう類 小魚類 |
| 27 | 月 | | エビ ^{えび} ピ ^ピ ラ ^ら フ ^ふ きゃべつ ^{きゃべつ} のマ ^ま リ ^り ネ ミ ^み ネ ^ね ス ^す ト ^と ロ ^ろ ー ^ー ネ | 牛乳 えび 鶏肉 大豆 ベーコン (鶏ガラ) | 米 米粒麦 バター 米油 じゃが芋 砂糖 | 人参 トマトビュール 黄 ^{わう} パ ^ぱ プ ^ぷ リ ^り カ ^か ホールコー ^{こう} ン グリンピース にん にく りんご | 596 22.7 | たまご類 卵類 |
| 28 | 火 | | 梅 ^{うめ} じゃこ ^{じゃこ} ご飯 ^こ 新 ^{あたら} じゃ ^{じゃ} が ^が の ^の そ ^そ ぼ ^ぼ ろ ^ろ 煮 ^に 野菜 ^{やさい} のピー ^{ピー} ナ ^な ツ ^つ 和 ^わ え | 牛乳 豚肉 (さば節) 梅 ^{うめ} じゃこちりめん | 米 米粒麦 砂糖 新 ^{あたら} じゃ ^{じゃ} が ^が 芋 ^芋 でん粉 ピーナツ 米油 | 人参 小松菜 玉葱 さやいんげん きゃべつ 干し椎茸 | 629 24.2 | まめいひん類 豆製品類 |
| 30 | 木 | | マーボー ^{まーぼー} 豆腐 ^{とうふ} 丼 ^{どん} き ^き 切 ^き り ^り 干 ^{かん} し ^し 大 ^{だい} 根 ^{こん} 入 ^い り ^り ナム ^な ル | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨) | 米 米粒麦 でん粉 砂糖 米油 ラー油 ごま ごま油 | 人参 にら 小松菜 生姜 干し椎茸 ねぎ たけのこ 玉葱 | 626 26.8 | まめいひん類 魚介類 |

※ 食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

| | 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 g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|---------|-------|------|----|-----------|---------|
| | | | | | | A μgRE | B2 mg | C mg | | | |
| 今月の平均 | 616 | 25.4 | 19.0 | 360 | 2.3 | 242 | 0.34 | 0.49 | 22 | 5.0 | 2.7 |
| 摂取基準 | 640 | 24 | 20~30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク