

4月 給食だより



「早寝 早起 朝ごはん」
運動シンボルマーク

春うらかな陽気の中、希望に胸ふくらませて、新学期がスタートしました。
新学期を迎え、どの子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届けできるよう、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いいたします。



安全・安心な給食を子どもたちに！

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供しています。また、郷土料理や行事食、地場産物などを活用し、地域の食文化や伝統を子どもたちに伝えています。

さらに、調理の時には手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食の提供に努めています。



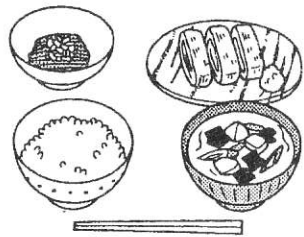
毎日朝ごはんを食べましょう！



朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の動きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

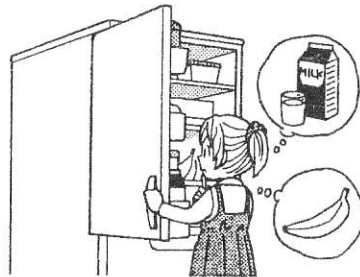
朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。

理想の朝ごはんは



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスがととのいます。

何も食べていない人は



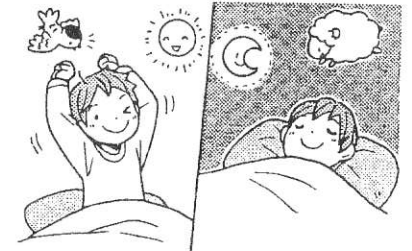
朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣が身についたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。

清潔な白衣を身につけましょう



給食当番の白衣は配ぜんの際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配ぜんのためにも清潔な白衣を身に付けましょう。給食当番が終わった日には御家庭に持ち帰りますので、洗濯をしていただくよう、御協力を御願いたします。

早起き早寝を



心がけましょう

◇練馬東小学校の給食の取り組みについて◇

- ・地場産物献立（練馬区でとれた地場産物を取り入れた献立）
- ・全国の献立（各都道府県の郷土料理や産物を使った献立）
- ・行事食献立（端午の節句、お月見、お正月、ひな祭りなどの行事にちなんだ献立）
- ・食育の日（19日前後に月の給食指導目標に沿った内容の献立を実施）

【 今月の献立より 】

旬の食材、春きゃべつ、新じゃが芋、新玉葱、たけのこ、アスパラガス、うど、さくらえび、わかめ、くた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。

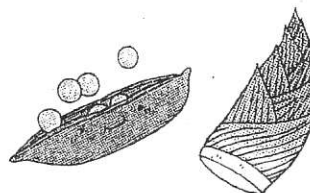
保護者の皆様

今年度の給食費初回引き落とし日は、5月6日（金）です。二か月分の引き落としとなりますので、不足とならないよう御入金の準備をお願いします。一年生と転入生は6月6日（月）が初回の引き落としになります。



4月のこんだて表

平成28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
				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 身体や腸子をととのえる	
7	木		たけのこご飯 鶏肉の照り焼き 具だくさん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ (だし昆布 かつお節)	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	人参 みつば 小松菜 干し椎茸 たけのこ 葱 大根 生姜	598 29.0
8	金		明日葉揚げパン カラフルポテト 春きゃべつと春雨のスープ	牛乳 きなこ 豚肉 豆腐 (豚骨)	明日葉パン グラニュー糖 じゃがいも 春雨 でん粉 米油 バター ごま油	人参 ホールコーン缶 生姜 干し椎茸 もやし にんにく グリーンピース	577 21.4
11	月		桜えびおこわ めばるの煮付け 春きゃべつと即席揚げ 吉野汁	牛乳 桜えび めばる 鶏肉 かまぼこ (だし昆布 かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく 焼き麩 ごま	人参 小松菜 生姜 きゃべつ 大根 葱	576 28.7
12	火		レンズ豆入りカレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま油	人参 さやいんげん にんにく 生姜 りんごジュース 玉葱 きゃべつ もやし	695 22.9
13	水		☆1年生給食準備 二色サンド 豆入りポトフ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー 大豆 粉寒天 (豚骨)	食パン 黒砂糖パン 米油 マーガリン いちごジャム じゃがいも	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ みかん缶 オレンジジュース	678 23.9
14	木		☆入学・進級祝い 献立 お赤飯 まかじきの竜田揚げ 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 まかじき 豆腐 カットわかめ (だし昆布 かつお節)	米 もち米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 米油	人参 小松菜 生姜 きゃべつ えのきたけ 葱	580 29.1
15	金		マーボー豆腐丼 糸寒天サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 糸寒天 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 米油 ラー油 ごま油	人参 なら 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく 葱 玉葱	618 25.9
18	月		☆お雛の日 大豆入りひじきご飯 焼きししゃも 根菜のごま汁 くだもの	牛乳 ひじき ししゃも 鶏肉 大豆 油揚げ みそ (かつお節)	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油 ごま	人参 さやいんげん ごぼう 大根 葱 くだもの	587 26.0
19	火		☆食育の日 麦ご飯 さんまの蒲焼き わかめときゅうりの酢の物 新玉葱のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ カットわかめ みそ (だし昆布 かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	人参 小松菜 きゅうり 葱 もやし えのきたけ 玉葱	700 24.5
20	水		ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 米油 オリーブ油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 ごぼう きゅうり ホールコーン 缶 トマトピューレ	639 27.0
21	木		麦ご飯 ジャンボしゅうまい 切り干し大根のナムル スイミータン	牛乳 豚肉 豆腐 たまご (鶏がら)	米 麦 でん粉 しゅうまい の皮 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 青梗菜 玉葱 干し椎茸 生姜 切り干し大根 きゃべつ	668 28.5
22	金		ご飯 鮭のごまみそ焼き ミニトマト 春野菜の煮物	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 (さば節)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま 米油	人参 ミニトマト きゃべつ さやいんげん 生姜 ごぼう たけのこ 干し椎茸	599 27.8
25	月		菜飯 みそドレッシングサラダ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 みそ 豚肉 (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 米油 ごま油	菜飯の素 人参 さやいんげん きゃべつ もやし 玉葱 干し椎茸 ホールコーン缶	624 20.8
26	火		昆布ご飯 いかの生姜焼き かき玉汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み 昆布 いか 鶏肉 たまご (だし昆布 かつお節)	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 でん粉 米油	人参 ほうれん草 ごぼう 生姜 葱 干し椎茸 くだもの	576 28.4
27	水		ソフトフランスパン 海藻サラダ アスパラ入りシチュー	牛乳 白いんげん豆 鶏肉 カットわかめ 生クリーム (鶏がら)	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米油 バター ごま油	人参 アスパラガス もやし きゅうり にんにく 玉葱	587 21.6
28	木		ご飯 切り干し大根入り卵焼き こもく 五目きんぴら きゃべつのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご みそ さつま揚げ 油揚げ (だし昆布 かつお節)	米 砂糖 米油 ごま つきこんにゃく ごま油	人参 小松菜 さやいんげん 切り干し大根 ごぼう れんこ ん うど きゃべつ えのきたけ	631 24.7

※ 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 ㎍RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	621	25.6	18.8	356	2.6	257	0.32	0.47	17	5.1	2.6
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

