

4月給食だより



平成23年度 4月 練馬区立向山小学校

入学・進級おめでとうございます

うららかな季節の中、新学期を迎えました。

子どもたちにとって入学・進級は、ひとつの節目でもあり、新しい体験の連続です。

こうした生活に慣れるまで、普段以上に疲れを感じる場合があります。

ご家庭での食事は栄養バランスの良い内容を心がけ、体調を整えましょう。

学校給食では、子どもたちの成長発達を考慮した内容で、安全で美味しい給食の提供に努めてまいります。よろしくお願いいたします。



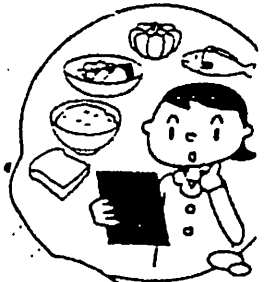
4月の献立より

- 8日(金) たけのこごはん 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。向山小学校では旬のたけのこを使用した、たけのこごはんを作ります。
- 11日(月) 1年生の給食が始まります。向山小学校で人気の高いスパゲティナポリタンと白玉入りフルーツポンチにしました。お楽しみに♪♪
- 14日(木) ひじき入り肉団子のスープ 肉団子の中に鉄分たっぷりのひじきを入れました。
- 20日(水) のりのつくだに のりを調味料で煮ました。給食室にて、手作りです。
- 28日(木) 魚のマリアナソース 向山小学校で大人気のメニューです！お肉みたい！と声があがりますが、実は魚、まかじきを使用しています。魚を揚げて、トマトケチャップで作ったソースにからめました。

4月は、1年生のみなさんに早く給食に慣れてもらえるように、向山小学校の子どもたちがよく食べるメニューを中心に献立をたてました。



向山小学校の給食



今年度の給食室のメンバーを紹介します。

栄養士：後藤 洋枝

調理員：柳 和子、春日 真一、千葉 美由紀、保科 良成、篠田 政子(調理補助員)

栄養士1名、調理員5名、計6名です。

児童・教職員を含め、毎日約500食の給食を作っています。

今年も安全でおいしい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

給食が始まります！



おうちの方へ

給食の時間を通して、身につけてほしいことをまとめてみました。
ご家庭での食事指導にも参考にいただければ幸いです。

① 食事の前には手をあらいましょう

【正しい手のあらい方】 参考資料：農林水産省ホームページ/ちゃんと手を洗っていますか？

① 流水でよごれをかんたんにあらい流す。

② せっけんをつけてよくあわ立てる。

③ てのひらを合わせて、よくこする。

手のこう・指の間・つめの間・手首もわすれずに

・手のこう…手のひらでこする。

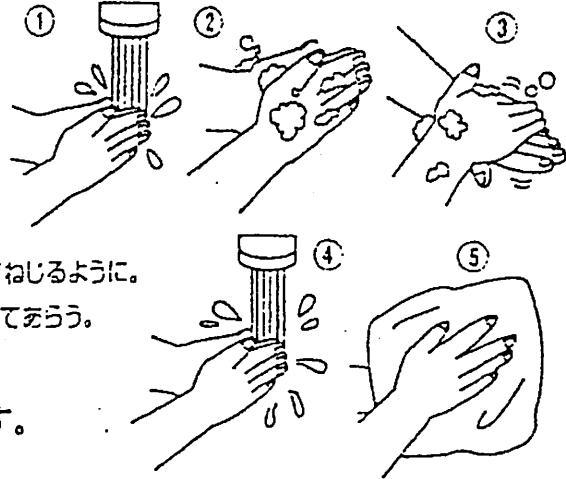
・指の間…両手を結むようにしてあらう。親指は反対側の手でねじるように。

・つめの間…つめブラシを受うか、手のひらにつめを軽く立ててあらう。

・手首…反対側の手でねじるようにしてあらう。

④ 流水で、せっけんとよごれを十分にあらい流す。

⑤ 清潔なタオルかハンカチで水気をふき取る。



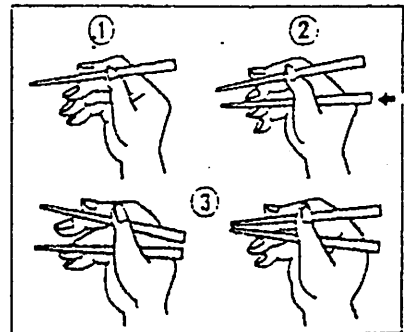
② はしは正しく持てますか？

【はしの持ち方】

① 1本をえんぴつのように、親指、人差し指、中指で持つ。

② もう1本は矢印のほうから入れて、親指の付け根と、薬指で支えるようにする。

③ 上のはしを動かし、はしの先を開いたりじたりして、食べ物をつかめます。



④ 食器とはしのならべ方

ご飯は左、しるものは右、はしは手前、おかずはおくにならべます。

③ よいしせいで食べましょう

いすに深くこしかけ、せなかをのぼしてすわります。

ちわんやカップは、はしを持つ手とは逆の手で持って食べましょう。

ひじをついたり、かたほうの手を使わずお皿に口を近づけて食べるのは、ざようざやがよくありません。

せなかをのぼしてすわりましょう



④ あいさつをわすれずに

食べるときは…「いただきます」 食べ終わったら…「ごちそうさまでした」
食べ物や、その食べ物を作った人・とった人、食べ物を料理する人などに感謝して食べましょう。

⑤ 気持ちよく食べましょう

友達や先生と会話しながら、楽しく食べましょう。

食べているときに立ち歩いたり、食べ物が口に入っているのにおしゃべりしたり、友達がいやがるような話はやめましょう。



「早寝、早起き、朝ごはん」



4月の献立表

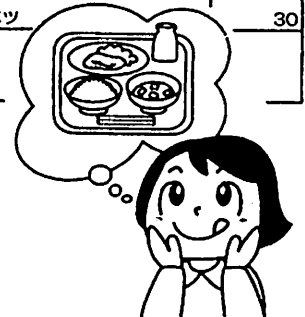


平成23年 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉・骨や卵をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
7	木	○	丸パン スパニッシュステーキ パセリポテト 野菜のスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン 生クリーム チーズ	パン 小麦粉 砂糖 油	パセリ 人参 みつば 玉ねぎ キャベツ 切り キヤベツ えのき	たんぱく質 661 28.5
8	金	○	たけのこごはん 焼きししゃも けんちん汁 塩きゅうり	牛乳 ししゃも 油揚げ とりにく とうふ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 たけのこ 大根 ごぼう ねぎ きゅうり	630 28.5
11	月	○	スパゲティナポリタン 白玉入りフルーツポンチ	牛乳 チーズ 豚肉 かんてん	卵 小麦粉 砂糖 油 炒め油 冷 白玉団子	人参 ビーマン にんにく 玉ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶	646 22.1
12	火	○	ひじきごはん いかの香味焼き 貝だくさんの味噌汁	牛乳 ひじき 油揚げ 豚肉 とうふ 大豆	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	人参 グリル'ス しょうが ごぼう ネギ 大根	591 28.6
13	水	○	チャーハン 五目スープ かたぬきチーズ くだもの	牛乳 チーズ 卵 焼き豚 なると 豚肉 いか	米 国産春雨 油 ごま油	人参 ニラ ネギ グリル'ス もやし キヤベツ くだもの	622 26.8
14	木	○	揚げパン ハーブポテト ひじき入りの肉団子のスープ	牛乳 ひじき 生クリーム きな粉 豚肉 大豆	パン グラニュー糖 バター じゃがいも 油 ごま油	人参 ニラ ネギ しょうが 白菜 もやし	636 25
15	金	○	ごはん さんまの生姜煮 小松菜のおひたし 吉野汁	牛乳 さんま とうふ とりにく	米 砂糖 くず粉	小松菜 人参 しょうが ネギ 白菜 もやし	622 25.5
18	月	○	麻婆豆腐丼 中華風和え	牛乳 豚肉 大豆 みそ とうふ	米 麦 砂糖 くず粉 油 ごま油	人参 ニラ にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ネギ きゅうり	603 24.9
19	火	○	キャロットラペ ひよこ豆のスープ さくらエビ入りの卵焼き	牛乳 さくらえび 生クリーム 豚肉 卵 ベーコン ひよこ豆	米 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 油	人参 ニラ パセリ 玉ねぎ にんにく しょうが キヤベツ	669 27.6
20	水	○	ごはん のりのつくだに 塩鮭 きゃべつの胡麻和え 味噌汁	牛乳 わかめ のり 鮭 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	人参 キヤベツ もやし ネギ	601 27.5
21	木	○	フレンチトースト ミニトマト ポトフ くだもの	牛乳 卵 豚肉 大豆 ウィンナー	パン 砂糖 じゃがいも バター 油	ミニトマト 人参 にんにく しょうが 玉ねぎ キヤベツ くだもの	598 23.8
22	金	○	カレーライス ふくじんづけ ワカメサラダ	牛乳 生クリーム わかめ 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 バター	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キヤベツ きゅうり	722 21.7
25	月	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 野沢菜のごま炒め くだもの	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 油 砂糖 くず粉 ごま	人参 野沢菜 しょうが 玉ねぎ グリル'ス もやし くだもの	607 18.6
26	火	○	五目あんかけ焼きそば かわり杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 粉砕天 豚肉 いか えび うずらの卵	蒸し中華めん 砂糖 くず粉 片栗粉 油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜	708 29.2
27	水	○	ごはん 肉豆腐 野菜のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 とうふ	米 油 つぎこんにゃく 三温糖 くず粉	人参 いんげん ほうれん草 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし くだもの	599 16.1
28	木	○	パンパン 魚のマリアソース きゃべつのスープ	牛乳 まかじき ベーコン	パン 片栗粉 油 小麦粉	人参 しょうが セロリー 玉ねぎ キヤベツ	599 30

昭和の日

ご入学・ご進級おめでとうございます。
向山小では、子供たちのために、安全でおいしい給食を目標に行っています。
一年生は、11日（月）より給食が始まります。
給食のある日はテーブルナプキン、口ふきタオルを給食袋に入れ毎日清潔なものを持ってきましょう。
牛乳は毎日あります。
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）

きょうの給食にかな？

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A・B・R・E	B1mg	B2mg	C mg		
4月の平均	632	25.8	20.2	368	2.3	277	0.49	0.57	41	5.7	2.6
学校給食摂取基準	660	20 13~28	25~30	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満