

きゅうしょくだより

令和3年4月6日

練馬区立下石神井小学校



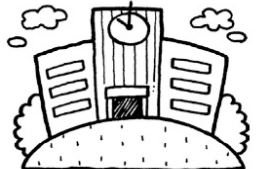
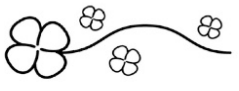
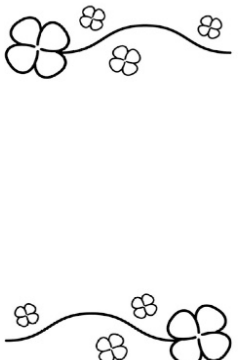
ご入学ご進級おめでとうございます

いろど ゆた はなばな さ ほこ 彩り豊かな花々が咲き誇るなか、ピカピカの新入生を迎えて、新しい一年がスタートしました。
ほんねんど あんぜん あんしん 本年度も、安全・安心はもとより、子供たちが学校に来る楽しみの一つになるような給食作りに
つと 努めていきたいとおもいます。

がつ きゅうしょく はる しゅん 4月の給食は、春が旬の食材や、入学・進級を祝う献立が登場します。1年生の給食は
19日(月)からとなります。1年生の初めての給食はカレーライスです。お楽しみに!!



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

《ご家庭へお願い》

- ・ランチョンマット、口ふきタオルは毎日清潔なものを持たせてください。
- ・給食白衣の洗濯のご協力をよろしくお願いします。殺菌消毒のために、アイロンをかけるか、乾燥機にかけるようお願いいたします。

《学校給食費 引き落とし日のお知らせ》

今年度最初の給食費引き落としは、5月6日(木)です。2か月分(4、5月分)の引き落としとなります。前日までに残高を確認していただき、未納がないようご協力をよろしくお願いします。

4週 こんだてひょう

実施日	日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
					血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
7	水			＼ しんきゅうおめでとう ／ さくらトースト フレンチサラダ アスパラクリームシチュー	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 白いんげん豆 クリーム	食パン ソフトマーガリン いちご ひまわり油 じゃがいも バター 薄力粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム キャベツ きゅうり 桜の花	 進級おめでとうございます！ 進級をお祝いで、桜の花と いちごジャムを使って、「桜 トースト」を作ります。今年 度も、給食をしっかり食べ て、元気に過ごしましょう。
8	木			あつあげとぶたにくのみそいためどん もやしちゅうかあえ	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 ツナ缶	米 ひまわり油 さとう でん粉 ごま(白)	にんにく しょうが たけのこ 青ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 根深ねぎ	
9	金			わかめごはん じゃがいものきんぴら まいたけのみそしる くだもの	炊き込みわかめ 飲用牛乳 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	米 じゃがいも ひまわり油 糸こんにゃく さとう こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん まいたけ デコボン	
12	月			なのはなごはん さけのレモンじょうゆ わかたけじる	ベーコン 卵 わかめ 飲用牛乳 さけ 鶏肉 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 でん粉 さとう	和種なばな レモン にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ 根深ねぎ	菜の花ごはん 菜の花と卵で春らしいご飯を 作ります。
13	火			コーンピラフ プリプリえびバーグ はるキャベツスープ	飲用牛乳 えび 豚肉 卵 レンズめ	米 バター ひまわり油 パン粉 さとう	コーン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	春キャベツ 春キャベツは、葉がやわらか く、甘みがあります。
14	水			きりぼしだいこんごはん いなかじる ししゃものあおりのりやき くだもの	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 飲用牛乳 ししゃも あおりのり 豚肉	米 麦 ひまわり油 さとう こんにゃく	しょうが 切干しいたけ にんじん 干しいたけ さやえんどう ごぼう だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ はくさい きよみオレンジ	くだもの 今月は、きよみオレンジとデ コボンが登場する予定です。
15	木			にくじるうどん じゃがいものそばろに こまつなのおひたし	豚肉 ちらしかまぼこ 飲用牛乳 豚肉	うどん ひまわり油 じゃがいも さとう でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ しょうが こまつな 緑豆もやし	桜えびのかきあげ 桜えびと、伊豆諸島でとれた 明日葉を使って、かきあげを 作ります。
16	金			さくらえびのかきあげどん さわにわん こんぶあえ	さくらえび 卵 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 塩昆布	米 薄力粉 ひまわり油 さとう でん粉	コーン たまねぎ あしたば だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	
19	月			こめこカレーライス バリバリかいそうサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳 海藻ミックス	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ 米粉 しゅうまいの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	
20	火	シ ョ ア		＼ にゅうかくおめでとう ／ せきはん さわらのごまみそやき おいわいじる アップルゼリー	ささげ ジョア さわら 米みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 祝なると アガー	米 もち米 ごま(白) さとう	しょうが にんじん えのきたけ たけのこ 根深ねぎ ほうれんそう りんご	1年生の給食は19日(月) から始まります。初めての給 食は、カレーライスです。 20日は、1年生を迎える会 に合わせて、入学を祝う献立 を作ります。
21	水			マーボーどうぶどん こんにゃくサラダ	豚肉 米みそ 押し豆腐 飲用牛乳 ツナ缶	米 ひまわり油 さとう でん粉 ごま油 こんにゃく ごま(白)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ いら キャベツ 緑豆もやし きゅうり	旬のたけのこを味わおう！ 「新たけのこ」を使って、 「若竹汁」「春の炊き合わ せ」「たけのこご飯」を作り ます。
22	木			ごはん のりのつくだに はるのたきあわせ かりじゃこサラダ	飲用牛乳 もみのり 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 さとう ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ さやえんどう だいこん きゅうり たまねぎ	今しか味わうことの できない旬の味を いただきます。
23	金			きなこあげパン ワンタンスープ きりぼしナムル	きな粉 飲用牛乳 豚肉	ミルクパン ひまわり油 さとう ワンタンの皮	しょうが 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし きくらげ いら にんじん 切干しいたけ きゅうり にんにく	出汁のうま味を感じよう！ 給食では、料理に合わせて、 毎日出汁をとります。
26	月			ごはん さばのねぎしおやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる	飲用牛乳 さば 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	米 ごま(白) さとう さつまいも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ごぼう	
27	火			ふきのかおりごはん とりのからあげ こんさいじる	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 生揚げ	米 麦 ひまわり油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ふき にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう ほうれんそう	ふき 旬のふきが登場します。春の 味をいただきます。
28	水			スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ ストロベリーケーキ	ウインナー 飲用牛乳 卵 クリーム	スパゲティハーブ さとう バター ひまわり油 薄力粉 いちごジャム	にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト キャベツ にんじん コーン	牛乳を飲もう！ 牛乳1本には、227mgのカル シウムが含まれます。しっかり飲 んで、丈夫な骨を作ろう！
30	金			たけのこごはん いかのこみあげ とんじる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 いか 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	米 ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	たけのこ さやえんどう しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

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	627	15.0	29.0	2.3	341	99	2.2	201	0.34	0.47	28	4.3
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上