

4月 きゅうしょくだより

令和4年4月6日

練馬区立下石神井小学校

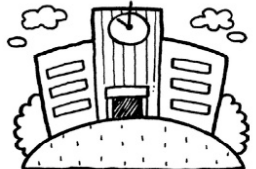
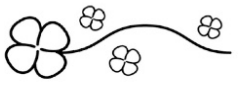
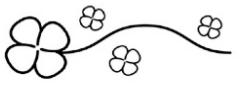


ご入学ご進級おめでとうございます

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、進級を祝う献立が登場します。1年生の給食は18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。また、マスクケースも忘れずに持たせてください。
- 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します。
- 給食当番の際、髪の長いお子さんは髪を束ねるなどして、衛生管理へのご協力をよろしくお願いいたします。

《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(金)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月 こんだてひょう

実施日	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 木		＼ しんきゅうおめでとう / たいめし とりのからあげ おいおいじる	まだい 油揚げ 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 祝なると	米 でん粉 油	にんじん ごぼう 糸みつば しょうが にんにく えのきたけ たけのこ 根深ねぎ こまつな	 元気なよう 進級おめでとうございます！ 進級をお祝いして、桜の花といちごを使って、「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 金		さくらトースト アスパラクリームシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 クリーム 白いんげん豆	食パン マーガリン さとう 油 薄力粉 じゃが芋 パター	いちご にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ マッシュルーム	
11 月		ごもくうどん みそポテト ほうれんそうのおひたし	鶏肉 油揚げ 米みそ ちらしかまぼこ 飲用牛乳 卵	うどん こんにやく じゃが芋 でん粉 さとう 薄力粉 油	だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれんそう 緑豆もやし	
12 火		ごはん さばのねぎしおやき こまつなのごまあえ けんちんじる	飲用牛乳 さば 絹ごし豆腐 油揚げ	米 さとう ごま 油 こんにやく	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう	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。
13 水		わかめごはん ポテトコロッケ はるキャベツスープ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 豚肉 卵 レンズまめ	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉	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 木		たかなチャーハン たんぽぼしゅうまい はくさいしょうがスープ	焼き豚 飲用牛乳 豚肉 絞豆腐 鶏肉	米 油 しゅうまいの皮 でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん たかな漬 たまねぎ 粒コーン えのきたけ はくさい	たんぽぼしゅうまい コーンをたくさんのせて、たんぽぼをイメージしたしゅうまいを作ります。
15 金		ごはん のりのつくだに ししゃものいそべあげ はるのたきあわせ なつみ	飲用牛乳 のり ししゃも 卵 生揚げ あおのり 鶏肉	米 さとう 油 薄力粉 じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん なつみ 新たけのこ れんこん 干しいたけ さやえんどう	
18 月		カレーライス ツナサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ 薄力粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 粒コーン	 給食イラスト 1年生の給食は18日（月）から始まります。初めての給食は、カレーライスです。 給食のカレーはルウから手作りしています。4月はアレルギー食材を使わないカレーを作ります。
19 火		きなこあげパン にくだんごスープ キャベツのちゅうかあえ	きな粉 飲用牛乳 鶏肉 絞豆腐	ミルクパン 油 さとう でん粉 緑豆はさめ	しょうが 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし きくらげ 干しいたけ にら にんじん こまつな きゅうり	
20 水		おやこどん かりじゃこサラダ	鶏肉 卵 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう でん粉 油	たまねぎ 根深ねぎ 糸みつば だいこん きゅうり	
21 木		たけのこごはん さわらのたつたあげ じゃがいものみそしる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 さわら 生揚げ 米みそ	米 油 さとう でん粉 じゃがいも こんにやく	新たけのこ さやえんどう しょうが にんじん ごぼう まいたけ	旬のだけのこを味わおう！ 「新たけのこ」を使って、「たけのこご飯」と「春の炊き合わせ」を作ります。 今しか味わうことのできない旬の味をいただきましょう。 
22 金		マーボーどうふどん こんにやくサラダ りんご	豚肉 米みそ 押し豆腐 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 油 さとう でん粉 ごま サラダこんにやく	にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ にら きゅうり りんご	
25 月		スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ パイナップルケーキ	ウインナー チーズ 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	スパゲティ 油 さとう 薄力粉 バター	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 粒コーン パイン缶	ナポリタン 給食室にある大きな釜で作るナポリタン！人気のメニューです。
26 火		ふきのかおりごはん いかのかりんあげ とんじる	鶏肉 油揚げ いか 飲用牛乳 米みそ 豚肉 絹ごし豆腐	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも こんにやく	ふき にんじん しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	ふき 旬のふきが登場します。春の味をいただきましょう。
27 水		ごはん かじょうどうふ いとかんてんのごまずあえ デコボン	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 糸寒天 まぐろ類缶	米 油 さとう でん粉 ごま	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし デコボン	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！
28 木		ごはん しそひじきふりかけ こうやどうふのもちもちに だいこんとほたてのあえもの	飲用牛乳 ひじき 凍豆腐 はたて水煮缶	米 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	 1本 カルシウム 227mg

※ 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16回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	603	16.2	29.9	2.3	347	97	2.3	185	0.25	0.44	16	6.5

