

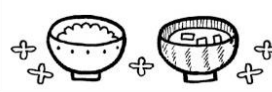
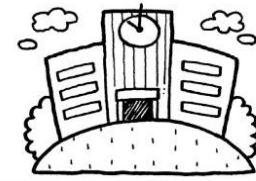
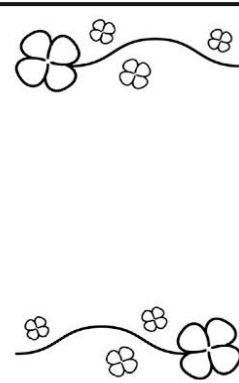
4月 きゅうしょくだより

御入学・御進級おめでとうございます

いろど めた 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^{しんにゅうせい}新入生を迎えて、令和5年度の学校生活がスタートしました。

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。2～6年生の給食は7日(金)から、1年生の給食は17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。給食を通して新たな成長ができるよう、安心・安全でおいしい給食を届けていきます。

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食生活が自然の恩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。 	



- ・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を持たせてください。
- ・給食白衣の洗濯の御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、衛生管理への御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8日(月)の予定です。前日までに残高を確認していただき、未納がないよう御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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
日	曜					
7	金	＼ しんきゅうおめでとう / せきはん とりのてりやき パリパリだいこんサラダ わかたけじる	小豆 牛乳 とり肉 わかめ	米もち米 砂糖 油 しゅうまいの皮 焼きふ	生姜 にんじん 大根 きゅうり たまねぎ たけのこ 小松菜	元気な食べよう 進級おめでとうございます！ 進級をお祝いで赤飯を炊きます。今年度も、給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。 ※ 7日10日の献立はアレルギー対応の必要がない食材を使用しています。
10	月	ぶたキムチどん ちゅうかふうにくだんごスープ	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 油 砂糖 米粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ白菜 にら ねぎ 干しいたけ きくらげ	
11	火	むぎごはん つくねやき なのはなのからしあえ えのきのあっさりじる	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 わかめ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 なばな ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう にんじん 白菜 えのきたけ	
12	水	ツナコーンチャーハン ビーフンのちゅうかいため チンゲンサイのちゅうかスープ	まぐろ 牛乳 豚肉	米 大麦 ごま油 油 ビーフン	生姜 たまねぎ にんじん 大根 キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	
13	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき こまつなのおひたし はくさいとあぶらふのみそじる	牛乳 豚肉 みそ	米 油 はちみつ 砂糖 油 麴	生姜 たまねぎ 小松菜 にんじん もやし 白菜 ねぎ	旬を味わおう！ 「新たけのこ」「春キャベツ」 「春にんじん」「春はくさい」「新じゃがいも」 「なのはな」「アスパラガス」「いちご」 「清美オレンジ」 今しか味わうことができない旬の味をいただきますよ。
14	金	にくじるうどん れんこんとかぼちゃのあまからあげ アップルゼリー	豚肉 牛乳 アガー	うどん 米粉 油 砂糖	たまねぎ 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 れんこん かぼちゃ りんごジュース	
17	月	カレーライス フレンチサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳	米 油 じゃが芋 はちみつ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	給食スタンプ 1年生の給食は17日(月)から始まります。初めての給食は、カレーライスです。 給食のカレーは丸ウから手作りしています。下石神井小学校自慢のやさしい味のカレーライスです。
18	火	ごはん とりのからあげ とんじる	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 米粉 油 里芋	生姜 にんにく ごぼう 大根 にんじん ねぎ	
19	水	ごはん てづくりタンポポしゅうまい はるさめスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 米粉 しゅうまいの皮 春雨	干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 コーン もやし にんじん えのきたけ	たんぽぽしゅうまい コーンをたくさんつけて、たんぽぽをイメージしたしゅうまいを作ります。
20	木	スパゲッティーミートソース ツナサラダ くだもの(いちご)	豚ひき肉 パルメザン チーズ 牛乳 まぐろ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖 油	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン いちご	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！
21	金	ぶたどん アスパラガスのおひたし けんちんじる	豚肉 牛乳	米 大麦 油 砂糖 ごん にゃく 里芋 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ アスパラガス キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	1本 カルシウム 227mg
24	月	くろぎとうパン(コッペ) ごちそうハンバーグ ハニーサラダ ベジタブルスープ	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 とり肉 いんげん豆	黒砂糖 パン 油 米粉 砂糖 はちみつ	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー	
25	火	とりごぼうごはん ぶりのごまみそてりやき きのこけんちんじる	とり肉 牛乳 ぶり みそ	米 大麦 油 砂糖 白すり ごま ごんにゃく ごま油	生姜 ごぼう にんじん 大根 まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	下石小人気メニュー！ 3学期に給食委員がアンケートを集計しました。 カレーライス 揚げパン 鶏の唐揚げ みそラーメン が人気です。
26	水	エビチリどうふどん コーンとわかめのスープ くだもの(きよみオレンジ)	えび 豚ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米粉	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ ねぎ にんじん コーン えのきたけ 清見	
27	木	わかめごはん ししゃものカレーあげ さわにわん	わかめ ご飯の素 牛乳 し しゃも とり肉	米 油 片栗粉 米粉	大根 にんじん 干しいたけ 小松菜	
28	金	チキンライス こまつなのキッシュふう こめこパスタスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 クリーム チーズ ベーコン いんげん豆	米 大麦 オリーブ油 油 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 パセリ粉 キャベツ	

※ 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、御了承ください。 ※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 (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	543	17.2	31.3	2.5	304	77	1.8	215	0.30	0.45	14	4.7

