

5月きゅうしょくだより

令和5年4月28日

練馬区立下石神井小学校

校長 永井美奈子

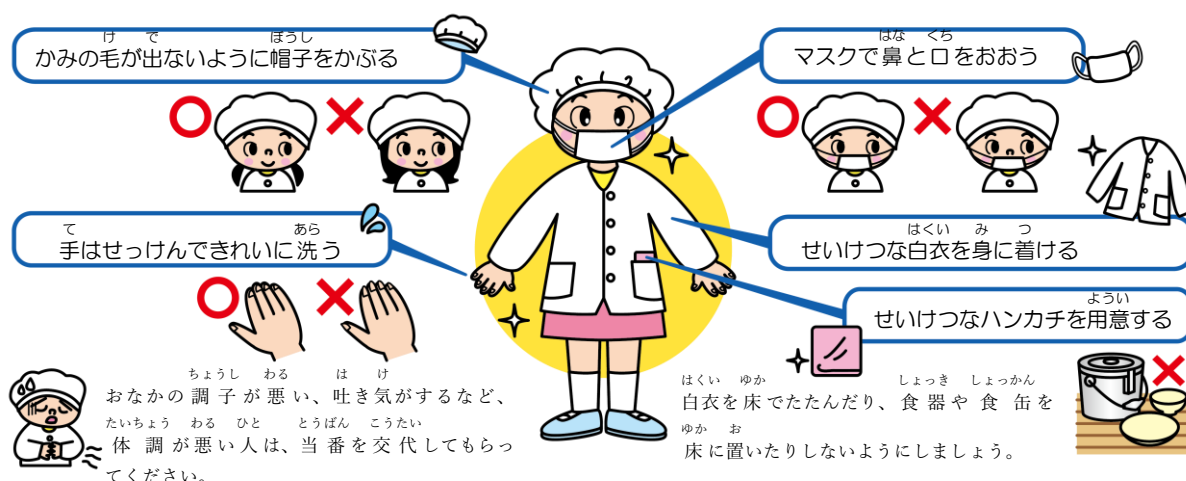
栄養士 庄司陽子

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度がスタートし、1 か月が過ぎました。新しい環境に慣れてきたころだと思います。

まもなく連休となりますが、不規則な生活をするとう体調が崩れるだけでなく、4月に身に付いた正しい生活習慣まで乱れてしまいます。学校がある日はもちろん、休日も「早ね 早おき 朝ごはん」の生活を心がけていただきたいと思います。



5月の連休明けから、一年生も給食当番が始まります。給食当番の身だしなみが正しくできているか、チェックをしてみましょう。



4月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 徳島県 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・だいこん 千葉県 ・小松菜 東京都
- ・きゅうり 群馬県 ・きゃべつ 千葉県 ・ぶなしめじ 長野県 ・ねぎ 練馬区 千葉県
- ・しょうが 高知県 ・にんにく 青森県 ・里芋 埼玉県 ・アスパラガス 佐賀県 ・ごぼう 青森県



《学校給食費の引き落としについて》

第二子以降の学校給食費の無償化に伴い、今年度は6月より学校給食費の引き落としが始まる予定です。6月は2か月分（4・5月分）の引き落としとなります。7月は2か月分（6・7月分）が引き落としされます。詳しくは、後日お配りする「令和5年度 学校給食費について」のお便りで御確認ください。



※ 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、御承ください。 ※給食回数19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	17.3	29.2	2.2	296	75	1.6	211	0.28	0.44	11	4.4