

きゅうしょくだより

令和5年9月29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

ようやく^{きび}厳しい暑^{あつ}さもやわらぎ、過^すごしやすい季節^{きせつ}になりました。秋^{あき}は、芸術^{げいじゆつ}の秋^{あき}、スポーツ^{あき}の秋^{あき}、読書^{どくしょ}の秋^{あき}といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期^{じき}です。給食^{きゅうしょく}では、秋^{あき}の味覚^{みかく}をふんだんに取り入れました。「食欲^{しょくよく}の秋^{あき}」を楽しみましょう。



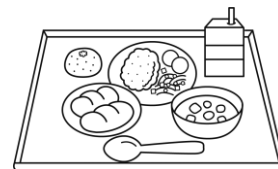
どくしょじゅんかん

～10月12日～10月27日は「読書旬間」～

6月に引き続き、ブックコラボ給食を行います。図書館にある本から選びました。これをきっかけに図書館で本を借りて、読んでみてください。

☆お願いします☆

- ・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。
- ・給食白衣を持ち帰った際には、洗濯の御協力をよろしくお願いします。
- ・配膳の際には、給食当番はマスクを着用します。マスク忘れのないようお願いします。(必ずしも市販のものではなく、手作りのものでも構いません。)



9がつ しょう やさい おも さんち 9月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 北海道 青森県 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・大根 北海道 ・小松菜 埼玉県
- ・きゅうり 群馬県 ・きゃべつ 群馬県 ・ねぎ 山形県 ・チンゲン菜 千葉県 ・ごぼう 宮崎県
- ・にら 栃木県 ・しょうが 高知県 ・にんにく 青森県 ・万能ねぎ 福岡県 ・えのきたけ 長野県

お知らせ



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、10月4日(水)です。残高不足になることのないよう、前日までに御確認をよろしくお願いいたします。



※ 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21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基準値のみ記載します。

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	555	16.8	31.1	2.4	308	77	1.7	218	0.29	0.46	14	4.5