# 4月 きゅうしょくだより

令和６年４月８日
練馬区立下石神井小学校
校長 永井美奈子

## 入学・進級おめでとう

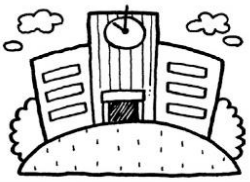
うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。御入学・御進級おめでとうございます。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

4月の給食は、入学・進級を祝う献立が登場します。1年生の給食は15日(月)からとなります。初めての給食は下石小自慢のカレーライスです。

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。 | |

## おうちの方へ

- 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。マスクを使用しているときは、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。マスクの準備もお願いします。

# 4月 こんだてひょう

| 実施日 日 | 曜 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 火 | | せきはん　とりのてりやき<br>きゃべつのおひたし よしのじる | 小豆 牛乳 とり肉 油揚げ | 米 もち米 砂糖 でんぷん | 生姜 キャベツ にんじん もやし 大根　えのきたけ ねぎ 小松菜 |
| 10 | 水 | | コメッコハヤシライス<br>さつまいものマセドアンサラダ | 豚肉 牛乳 | 米 油 ざらめ 米粉 さつま芋 砂糖 | にんにく セロリー たまねぎ にんじんマッシュルーム トマトピューレ きゅうりコーン |
| 11 | 木 | | むぎごはん　ししゃものさざれやき<br>れんこんとかぼちゃのあまからあげ<br>はくさいとあつあげのみそしる | 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ | 米 大麦 マヨネーズ（卵なし） パン粉　米粉　砂糖 コーンスターチ 油 | にんにく れんこん かぼちゃ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 |
| 12 | 金 | | マーボーどうふどん<br>はるさめサラダ<br>チンゲンサイのちゅうかスープ | 豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ハム | 米 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 | にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうりたまねぎ えのきたけ チンゲンサイ　にら |
| 15 | 月 | | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>つつじ(ぶどう)ゼリー | 豚肉 いんげん豆 牛乳 アガー | 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 コーン ぶどうジュース |
| 16 | 火 | | ごはん　とりのからあげ<br>こまつなのおひたし とんじる | 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ | 米 コーンスターチ 米粉 でんぷん　油 砂糖 里芋 | 生姜 にんにく 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ |
| 17 | 水 | | スパゲッティーミートソース<br>かぼちゃいりとうにゅうコーンスープ | 豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳 とり肉 豆乳 | スパゲティ オリーブ油 小麦粉 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 コーン かぼちゃ |
| 18 | 木 | | わかめごはん　ごもくたまごやき<br>けんちんじる | わかめご飯の素 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 油揚げ | 米 油 砂糖 こんにゃく ごま油 | たまねぎ にんじん 干ししいたけ 大根　ごぼう ねぎ |
| 19 | 金 | | プルコギどん<br>ウエーブワンタンスープ | 豚肉 牛乳 とり肉 | 米 油 ごま油 砂糖 ウェーブワンタン | たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 白菜 干ししいたけ きくらげ |
| 22 | 月 | | むぎごはん　さけのしおやき<br>わふうにくだんごスープ | 牛乳 鮭 鶏ひき肉 | 米 大麦 コーンスターチ でんぷん こんにゃく | にんじん 大根 生姜 れんこん ねぎ 白菜 小松菜 |
| 23 | 火 | | ピザトースト コーンポテト<br>ＡＢＣパスタスープ | ベーコン チーズ 牛乳 | 食パン オリーブ油 じゃが芋 油 マカロニ | にんにく たまねぎ にんじん コーントマトピューレ マッシュルーム ピーマン キャベツ |
| 24 | 水 | | ごはん　しらすふりかけ<br>すきやきふうにくどうふ<br>やさいのいそあえ | 牛乳 しらす干し かつお節 青のり 豚肉 豆腐 のり | 米 砂糖 白ごま 油 しらたき | たまねぎ にんじん 干ししいたけ 白菜 ねぎ もやし 小松菜 |
| 25 | 木 | | とりごぼうごはん<br>こうやどうふのからあげ<br>じゃがいものみそしる | とり肉 牛乳 高野豆腐 油揚げ みそ | 米 大麦 油 砂糖 コーンスターチ 米粉 じゃが芋 でんぷん | 生姜 ごぼう にんにく にんじん 大根 ねぎ 小松菜 |
| 26 | 金 | | かんとんはん<br>はるさめスープ | 豚肉 牛乳 鶏ひき肉 | 米 油 砂糖 ごま油 米粉 春雨 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ　干ししいたけ 白菜 キャベツ きくらげ チンゲンサイ もやし えのきたけ |
| 30 | 火 | | にくじるうどん<br>ちくわのいそべあげ　きよみオレンジ | 豚肉 牛乳 竹輪 青のり | うどん 砂糖 小麦粉 マヨネーズ（卵なし） 油 | たまねぎ 大根 にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜 きよみオレンジ |

## ★ひとくちメモ★

### 元気にたべよう

**進級おめでとうございます！**

進級をお祝いして、赤飯を炊きました。汁物は桜の名所、奈良県吉野山の名前をとった吉野汁です。

**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。

### 給食スタート

１年生の給食は１５日（月）から始まります。初めての給食は、カレーライスです。アレルギー食材を使わないカレーを作ります。

デザートは、下石小の校章に使われている花「つつじ」色をしたぶどうゼリーです。

### 世界の料理

**韓国料理「プルコギ丼」**

りんごの入った甘辛のタレで仕上げる韓国の肉料理です。

**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！

### もっと野菜を!!

一日に必要な野菜の量は、大人は３５０ｇ、子供は３００ｇです。給食でも家でも野菜を食べましょう。

※　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15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 | 567 | 16.4 | 30.5 | 2.6 | 323 | 89 | 2.0 | 228 | 0.27 | 0.43 | 12 | 4.8 |