

平成28年度

# 給食だより 4月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
学校給食では、子どもたちの体と心の成長を支えるため、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物をできるだけ取り入れて、安全で安心な給食を提供していきます。  
毎月の「給食だより」には、給食を通して学んでほしいことや、献立の意味、レシピ等をのせお知らせします。ぜひご家庭での話題にいただければと思います。

## 学校給食は 生きた教材です



好き嫌いしないでひとくちからでも食べてみましょう。

献立は栄養士、調理は協立給食の調理員さんが作っています。安全な食事を提供するため衛生面にとっても注意しています。

## 給食の前にはしっかり手洗いをしましょう

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにとても大切なことです。食事の前には、必ず石けんで手をきれいに洗いましょう。  
手をふくきれいなハンカチも忘れずに!!!



## 食器類は大切に!



おわんやお皿、はしやフォーク、スプーンはみんなで使う大切な食器です。乱暴に扱うと割れたり曲がったりして使えなくなってしまう。大切に使いましょう。

## 給食当番の身じたくチェック

- ぼうしに  
かみの毛を  
きちんと  
入れた
- 清潔な  
白衣を  
着ている



- マスクは  
鼻まで  
おおって  
いる
- つめを短く  
切っている
- 手を石けん  
できれいに  
洗った

☆テーブルクロスを敷くことによって、勉強している机が食事するテーブルに変身します。また衛生的に食べられるので、忘れずに毎日使しましょう。

## 今月の献立より・・・

- 給食の献立はご家庭でとりにくい食材などをよく採用します。「食べたことがないからキライ!」という声を聞きます。1年生には初めて食べる食材もあるかと思いますが、ご家庭でも給食の献立を参考にさせていただき、いろいろなものが食べられるようにしましょう。
- 給食では旬の食材を使った献立や地域でとれる食材(地場産物)を使った献立を作ります。今月から来月の初めにかけては、新だけのこが出まわる季節です。今月は「たけのこはん」で旬の味を味わってほしいと思います。



## 食材の産地情報

牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道	豚肉	千葉・埼玉・山梨
米	青森(まっしぐら)	鶏肉	岩手・鳥取
魚介類	いか(北太平洋)・ちりめんじゃこ(兵庫・愛知)・ホキ(アルゼンチン)・さんま(北海道)		
	さわら(韓国)・ししゃも(ノルウェー)・メルルーサ(メキシコ) ほか		
青果・果物	にんじん(千葉)・じゃがいも(鹿児島・長崎・北海道)・たまねぎ(北海道)・ねぎ(練馬区) ほか		

その他の情報は東京都練馬区のホームページでご確認ください。



- ★ 給食費の引き落としは5月から始まります。
- ★ 後日給食費のご案内がありますので忘れずに確認してください。

保護者の方へお願い

- ★毎日きれいなテーブルクロスを持たせてください。
- ★当番のときに白衣・帽子・ワゴンカバー・配せん台カバーを持ち帰ります。洗濯して、翌週明けに必ず持たせてください。
- ★欠席が1週間を越えるときは給食を止めて、給食費を返金することができます。担任の先生に相談してください。

旬の食材は  
ぜひ食べてほしい



# 4月こんだてひょう

平成28年度 練馬区立大泉南小学校

日	曜日	こんだてめい	おもな食品とはたらき			(kcal)
			赤 : 血や肉・骨や歯をつくる	黄 : 熱や力のもとになる	緑 : からだの調子をとのえる	エネルギー (g) たんぱく質
7	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ごはん こまつな 小松菜とじゃこのソテー とうふい 豆腐入りハンバーグ やさい 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ちりめんじゃこ	こめ パンこ さとう でんぶん いりごま あぶら	こまつな にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ ねぎ	627 30.2
8	金	ぎゅうにゅう 牛乳 かふう 華風きゅうり ちゅうかどん 中華丼 あんじん とうふ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか うずらたまご かんてん	こめ でんぶん くずこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり みかん パイン もも	647 22.6
11	月	ぎゅうにゅう 牛乳 トックスープ ぶた 豚キムチ丼	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ さとう でんぶん トック すりごま いりごま あぶら ごまあぶら	にら ぼんのうねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ	627 24.6
12	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ フレンチトースト ミニトマト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいたず	パン さとう じゃがいも パター あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん ミノマト セロリ にんにく たまねぎ	605 25.1
13	水	ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのみそ焼き きびいりわかめごはん なまあ 生揚げとじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう わかめ さわら みそ ぶたにく なまあげ	こめ きび さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん いんげん しょうが ほししいたけ たまねぎ	663 30.0
14	木	ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツポンチ ごもく 五目あんかけそば	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご かんてん	ちゅうかめん でんぶん くずこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい もやし みかん パイン もも	693 28.2
15	金	ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのしょうが煮 ごはん に とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こんにやく あぶら でんぶん	にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん	662 25.7
18	月	ぎゅうにゅう 牛乳 とりのから揚げ あ 鶏のから揚げ さくらい 桜入りごはん じる すまし汁 ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ はんぺん かんてん	こめ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	こまつな にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ	628 21.9
19	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ポイル野菜フレンチドレッシング やさい 福神漬 だいず 大豆入りドライカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	こめ むぎ こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん ピーマン さやえんどう こまつな たまねぎ マッシュルーム セロリ レーズン きゃべつ もやし	631 20.6
20	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ABCスープ フィッシュバーガー オレンジ	ぎゅうにゅう ホキ たまご とりにく	セサミンパン パンこ こむぎこ あぶら	にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリ オレンジ	655 30.6
21	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華サラダ マーボー豆腐丼	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん くずこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん にら にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	658 25.1
22	金	ぎゅうにゅう 牛乳 まめい やさい 豆入り野菜スープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン いんげんまめ	こめ じゃがいも パター あぶら	トマト にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース きゃべつ りんご	628 21.6
25	月	ぎゅうにゅう 牛乳 はるやさい 春野菜のクリームスープ コーンピラフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ パター あぶら	にんじん かぶ たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく きゃべつ	639 22.3
26	火	ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのつみれ汁 ごはん じる いわしのつみれ汁 やさい 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう しいやも いわし たまご みそ あぶらあげ	こめ でんぶん さとも さとう すりごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい もやし	594 27.1
27	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ きなこ揚げパン ジュージー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン ウインナー	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ ジュージー	646 23.9
28	木	ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな やさい あ に 白身魚と野菜の揚げ煮 たけのこごはん カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ メルルーサ ちりめんじゃこ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん すりごま ごまあぶら	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ ごぼう きゃべつ	631 25.6

※ 食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

※ ご意見ご希望などございましたら、お気軽にお寄せください。

## 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal					g	g	mg	mg		
今月の平均	640	25.3	20.9	364	2.5	267	0.37	0.55	32	4.7	2.7
摂取基準 (中学年)	640	24 18~32	摂取エネ ギー全体 の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満