

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



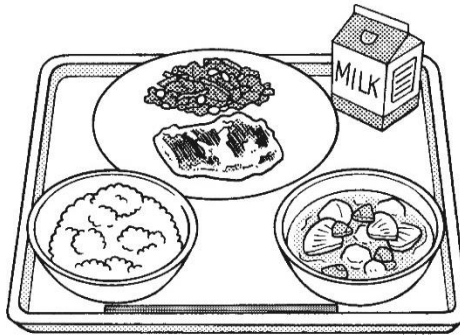
# 給食だより 4月

ご入学、ご進級おめでとうございます！新年度がスタートし、子どもたちも元気に学校生活を送っています。この1年間の子どもの成長と健康を願い、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

## 学校給食が始まります！！

学校給食では、成長期である子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供しています。

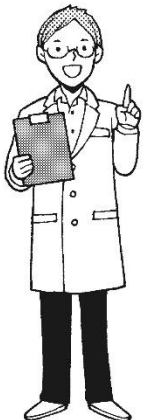
給食では、献立を活用して食品の種類や特徴、栄養バランスのとれた食事などについて知らせています。また、季節や地域の行事にちなんだ行事食なども提供しています。



栄養バランスのとれたおいしく安全な給食を提供します

### 給食当番の日の

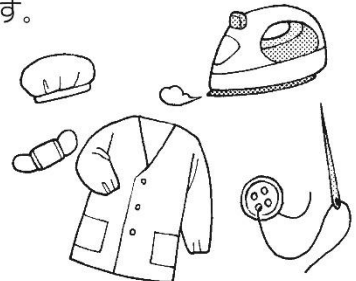
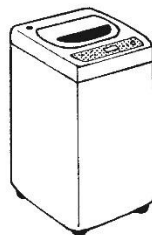
### 体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらうようにしましょう。

### 白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですが直していただくと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。



# チェックしよう！ 給食当番の身支度



- ・爪は短く切っていますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

## 欠食について

給食を連続して4日以上欠食する場合、欠食届の提出により給食費の返金することができます。食材の発注停止に最低3日以上必要となるため、届け日の翌日から起算して4日目を降が返金対象となります。入院や受験等で長期欠席が予定される場合には担任までお知らせください。

## ストローレス牛乳パック

令和5年度4月より、牛乳パックのストローレスパックへの移行が実施されます。子供達はストローを使わず、牛乳パックから直接牛乳を飲むこととなります。牛乳パックを開ける、こぼさないように飲むことをご家庭でもご指導をお願いします。

学校HPの『給食日記』に、その日の献立写真と一緒に、豆知識などを掲載しています。毎日更新していますのでぜひご覧ください！

## 給食室紹介

給食は栄養士1名と調理員7名で調理しています。

調理業務委託業者は、昨年に引き続き、フジ産業株式会社です。フジ産業の皆様と一緒に、今年度も安心・安全でおいしい給食を作っています。

1年間よろしくお願ひいたします。





# 4月予定こんだてひょう



日 曜	こんだて	牛乳	材料名				栄養価(中学年)		
			あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま ねつや力のもとになる	みどりのなかま 体のちようしをととのえる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
10 月	豆腐のそぼろ丼 豚汁 清見オレンジ	○牛乳	鶏ひき肉 押し豆腐・たまご 豚肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	米・大麦・砂糖 じゃがいも こんにやく	白ごま・油	にんじん さやいんげん	ながねぎ・しょうが・たまねぎ 干しいたけ・だいこん・ごぼう 清見オレンジ	615	26.0
11 火	ごはん ふりかけ 干草焼き アーモンド和え みそ汁	○牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	粉かつお・たまご 鶏ひき肉・大豆 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・砂糖	白ごま・油 アーモンド	にんじん・こまつな	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ もやし・だいこん・ながねぎ	636	29.0
12 水	チャーハン ししゃもの磯部揚げ 中華卵スープ	○牛乳・ししゃも あおのり	豚肉・たまご・鶏肉 木綿豆腐	米・小麦粉 片栗粉	サラダ油・ごま油	にんじん	たけのこ・ながねぎ・しょうが グリーンピース・たまねぎ・えのきたけ	609	26.9
13 木	ハニートースト コーンサラダ ミネストローネ	○牛乳・わかめ	ひよこまめ・豚肉	食パン・はちみつ 砂糖・じゃがいも マカロニ	バター・サラダ油 豆乳クリームバター	にんじん・トマト缶	キャベツ・もやし・冷凍ホールコーン たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム しょうが・にんにく	583	22.7
14 金	ごはん 魚のみそ焼き ごま和え みそ汁	○牛乳・わかめ	生サケ・白みそ 赤みそ・木綿豆腐	米・砂糖	すりごま	こまつな・にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ	558	28.1
17 月	しらすわかめごはん 肉じゃが 野菜のあえ物	○牛乳 炊き込みわかめ しらす干し	豚肉・生揚げ	米・大麦 じゃがいも 糸こんにやく・砂糖	白ごま・ごま油	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ・グリーンピース キャベツ・だいこん	589	23.9
18 火	ミルクパン マカロニグラタン ポトフ	○牛乳・ピザチーズ	豚ひき肉 いんげんまめ・豚肉	ミルクパン マカロニ・砂糖 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ セロリー・だいこん	609	31.5
19 水	カレーライス 海藻サラダ アップルゼリー	○牛乳・わかめ 糸寒天・粉寒天	豚肉・ツナ	米・大麦 じゃがいも・小麦粉 砂糖	サラダ油 豆乳クリームバター 白ごま	にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ りんごジュース・りんご缶	655	22.3
20 木	たけのこごはん 魚の竜田揚げ おかか和え かきたま汁	○牛乳	油揚げ・さば 糸けずり節 絹ごし豆腐・たまご	米・砂糖・小麦粉 片栗粉	油	にんじん・こまつな	たけのこ・しょうが・キャベツ・えのきたけ ながねぎ	665	30.9
21 金	スパゲティナポリタン ツナサラダ キャラメルポテト	○牛乳	ウインナー・ツナ	スパゲッティ・砂糖 さつまいも	油・ごま油 豆乳クリームバター アーモンド	にんじん・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく しょうが・キャベツ・もやし	686	21.8
24 月	チキンライス ポテトサラダ フルーツヨーグルト	○牛乳・ヨーグルト	鶏肉・白みそ	米・じゃがいも 砂糖	油・白すりごま	トマトジュース にんじん	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・みかん缶・パイン缶・もも缶	578	20.5
25 火	赤飯 鶏のから揚げ ツナ和え ずまし汁	○牛乳・わかめ	あずき・鶏肉 ツナ・絹ごし豆腐	米・もち米 片栗粉・小麦粉 砂糖	黒ごま・油	にんじん・こまつな	しょうが・キャベツ・もやし・えのきたけ ながねぎ	612	24.1
26 水	ごはん 魚の西京焼き じゃこ和え けんちん汁	○牛乳 ちりめんじゃこ	さわら・白みそ 豚肉・木綿豆腐 油揚げ	米・砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油	にんじん・こまつな	しょうが・キャベツ・もやし・だいこん ごぼう・ながねぎ	592	29.9
27 木	シュガー揚げパン シーフードサラダ ポークビーンズ	○牛乳	えび・いか いんげんまめ・豚肉	ミルクパン・砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん・トマト缶	キャベツ・もやし・きゅうり・たまねぎ レモン汁・グリーンピース	575	28.5
28 金	山菜うどん じゃがいものみそドレ きな粉もち	○牛乳	豚肉・油揚げ 白みそ・きな粉	冷凍うどん じゃがいも・白玉粉 上新粉・砂糖	サラダ油 白ごま	にんじん・こまつな	干しいたけ・たけのこ・ぶなしめじ ふき・わらび・ながねぎ・キャベツ	616	25.1

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。  
ご了承ください。

区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
4月分平均	520	612	704
足立区所要量	525	618	711

