

# 4月の給食だより

令和6年4月8日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子

ご入学、ご進級おめでとうございます!!

気持ちを新たに一年間を元気に過ごしたいですね。

さて、学校給食には、みなさんの心や体の成長を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養うという重要な役割があります。一年間、給食を通してみなさんの成長をサポートしていきたいと考えています。どうぞよろしくお願ひします。



わたしたちが作っています!!



栄養士 丸 朋子

給食調理員 5名 (給食委託業者 アモールトーフ)

栄養バランスはもちろんのこと、美味しく、安心して食べられる、みなさんが、毎日献立表を見るのが楽しみになるような給食を目指しています。

## チェックしよう! 給食当番の身支度

給食当番の仕事が始まります。

安全・安心に食事をするためには給食当番の健康と衛生管理がとても重要なポイント!!

### 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



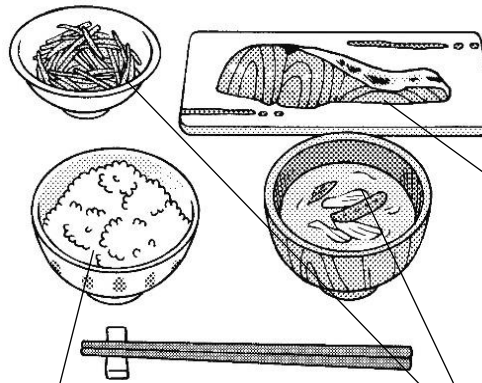
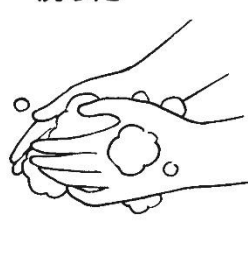
発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



手をきれいに洗った



朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

主食  
体を動かすエネルギーのもと!

副菜・汁物  
体の調子をととのえる野菜や果物を。

主菜  
体を作るたんぱく質を中心に。

## 保護者のみなさまへ

4月10日(水)より給食が始まります。給食は成長期である子供たちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事の提供を心がけています。調理面でも衛生管理を徹底し、安全、安心を第一に考えています。また、学校給食の運営には、給食白衣の洗濯やランチョンマット、マスクの準備など、ご家庭の協力も必要です。どうか、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 献立表をご活用ください

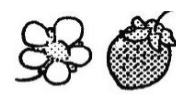
献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、お子様と一緒にしていただけたらと思います。







# 4月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
10	水	ぎゅうにゅう牛乳	【給食スタート】 釜混ぜピピンバ、韓国風サラダ、いちご	牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、カットわかめ、ツナ、刻みのり	米、米粒麦、ごま油、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、エリンギ、もやし、ごまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、いちご	進級おめでとうございます！今月の目標は「上手に準備・後片付けをしよう」です。今月は給食のルールを身に付けていきましょう。
11	木	牛乳	照り焼きツナトースト、シーフードサラダ クリームシチュー	牛乳、ツナ、チーズ、のり、えび、いか、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげんビューレ	無塩パン、油、マヨネーズ、砂糖、でんぷん、バター、じゃがいも、小麦粉	マッシュルーム、玉ねぎ、ホールコーン、キャベツ、にんじん、もやし、レモン果汁、ぶなしめじ、しょうが	給食の中には果物やパンなどのように手で食べるメニューもたくさん登場します。食事の前には必ず手を洗うことが大事です。
12	金	牛乳	ごはん、鯖のみそ煮、おかかあえ、けんちん汁	牛乳、さば、みそ、けずり節、鶏肉、豆腐、油あげ	米、砂糖、さといも	しょうが、ごまつな、もやし、にんじん、はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	盛りつけ表は何をどの食器に盛りつけるかを確認するだけでなく、食器の置き方を確認する表でもあります。盛りつけ表をよく確認しよう！
15	月	牛乳	チキンカレーライス、大根ツナサラダ、カットパイ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ツナ	米、米粒麦、じゃがいも、油、オリーブ油、小麦粉、バター、砂糖	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、だいこん、ごまつな、キャベツ、パイ缶	今日から1年生も給食が始まります。最初のメニューは親しみのあるカレーライス！みんなで協力して準備をしましょう！！
16	火	牛乳	セサミトースト、じゃこ入りサラダ、ポークビーンズ	牛乳、ちりめん、大豆、いんげん豆、豚肉	食パン、砂糖、バター、ごま、油、じゃがいも	キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	じゃこなどの小魚は骨や血液の成分になるカルシウムがたっぷり入っています。サラダに入れたり、ふりかけにしたりして積極的に食べたい食材です。
17	水	牛乳	小松菜の五目チャーハン、わかめスープ、キャラメルポテト	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、カットわかめ	米、ごま油、油、ごま、さつまいも、砂糖、バター	干しいたけ、にんじん、ごまつな、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ	足立区の特産といえば「小松菜」小松菜は東京発祥の野菜で江戸時代から栽培されています。当時、小松川とよばれていた江戸川区あたりが発祥の地です。
18	木	牛乳	わかめごはん、鮭の塩焼き、キャベツのごまあえ、豚汁	牛乳、わかめ、サケ、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、ごま、砂糖、じゃがいも	キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	お箸は上手に持っていますか？正しいお箸の持ち方は、正しい鉛筆の持ち方と同じといわれています。食器の持ち方やお箸の持ち方も見直してみよう！
19	金	牛乳	しょうゆラーメン、ひよこ豆のサラダ、おからドーナツ	牛乳、豚肉、カットわかめ、ひよこ豆、おから、豆乳、きな粉	蒸し中華めん、砂糖、油、ごま油、小麦粉、はちみつ	にんじん、ホールコーン、もやし、ごまつな、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、玉ねぎ	「おから」は何からできているでしょうか？正解は「大豆」大豆から豆乳を絞ったあとの残りの部分を「おから」といいます。食物繊維がたっぷり！
22	月	牛乳	ポークナポリタン、にぎすのカレー揚げ、フレンチサラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、粉チーズ、にぎす	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、でんぷん、米粉	にんじん、玉ねぎ、たまごだけ、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	にぎすは骨まで丸ごと食べられる魚です。魚の骨には成長期の子どもには欠かせない「カルシウム」がたっぷり。骨に気を付けて、丸ごと食べましょう！！
23	火	牛乳	【野菜の日】 たけのこごはん、新じゃが芋のみそ汁、草団子	牛乳、鶏肉、油あげ、カットわかめ、みそ、きな粉	米、もち米、砂糖、じゃがいも、白玉粉、上新粉	たけのこ、にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、よもぎ	今月の【野菜の日】今月はじゃが芋。春には新〇〇という野菜がたくさん登場します。竹の子も春を代表する食材です。春の味覚を楽しみましょう！！
24	水	牛乳	麻婆豆腐丼、わかめと春雨のサラダ、清美オレンジ	牛乳、豚肉、豚レバー、豆腐、大豆、みそ、カットわかめ	米、米粒麦、油、ごま油、でんぷん、はるさめ、ごま、砂糖	にんじん、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、にら、もやし、きゅうり、清見オレンジ	清美オレンジは温州ミカンとオレンジをかけ合わせて作られたフルーツです。みかんの甘みとオレンジの香りが感じられます。
25	木	牛乳	パンパン、ポテトオムレツ、しょうゆドレッシングサラダ、コーンポタージュ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、白いんげんビューレ、生クリーム	パンパン、じゃがいも、油、砂糖、バター	にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、ごまつな、もやし、ホールコーン、しょうが	パンパンは、細かく刻んだパイナップルがパンの生地に練り込まれているパンです。ほんのり甘く、しっとりした食感が特徴です。
26	金	牛乳	ごまごはん、いかのチリソース、中華あえ、中華コーンスープ	牛乳、いか、豆腐、たまご	米粒麦、米、ごま、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ごまつな、コーン、えのきたけ	苦手な食材は人それぞれ違います。楽しい雰囲気の中で食べることで苦手を克服できることもあります。「これは食べられない」と思い込まずにまずはひと口、挑戦してみよう！
30	火	牛乳	ブロッコリー入りピザトースト、ポトフ、フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ツナ、チーズ、豚肉、ヨーグルト	無塩食パン、オリーブ油、じゃがいも、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、キャベツ、セロリ、だいこん、バナナ、みかん缶、パイ缶	果物は一般的に生で食べることがほとんどです。糖分とビタミンをたっぷり含む果物は貴重な自然の恵み、昔から大切な栄養源でした。

## 今月の給食目標

今月の平均エネルギー 609kcal, たんぱく質量26.3g, 脂質量21.6g, 塩分量2.3g/日

「上手に準備・後片付けをしましょう」

\*給食の仕事は役割をきめ、みんなで協力して行う

\*食缶や食器などの取り扱いには注意して行う

\*食器は危険なので、教室から持ち出さない



\*都合により一部献立を変更することがありますのでご了承願います。