

4月の給食だより

令和7年4月7日
足立区立北三谷小学校
校長 中西 賢
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いいたします。



わたしが作っています!!



一年間
よろしく
おねがいします

栄養士 丸 朋子

給食調理員 5名 (給食委託業者 アモールトワ)

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



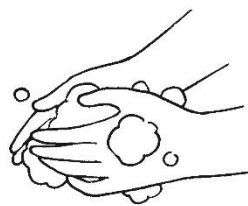
発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている

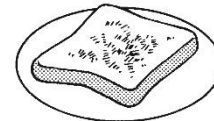


手をきれいに洗った



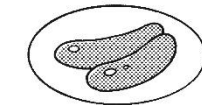
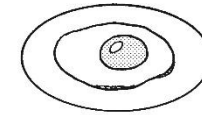
無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは主食を食べよう



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2 次に主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ 3 次に副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

保護者のみなさまへ

4月9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。そして、学校給食の運営には、給食白衣の洗濯、ランチョンマットやマスクの準備など、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。

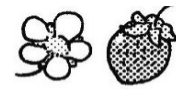
献立表をご活用ください

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
9	水	ぎゅうにゅう牛乳	【給食スタート】 釜混ぜビビンバ、韓国風サラダ、いちご	牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、わかめ、ツナ、のり	米、麦、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、ぶなしめじ、もやし、こまつな、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。
10	木	牛乳	ごはん、鮭の塩焼き、おひたし、豚汁 小魚ふりかけ	牛乳、生サケ、豚肉、豆腐、油あげ、みそ、のり、ちりめん	米、麦、砂糖、じゃがいも、ごま	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	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。
11	金	牛乳	ミートソースパグティ、 しょうゆドレッシングサラダ マーブルケーキ	牛乳、豚肉、豚レバー、豆乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、小麦粉、砂糖、キャラメルパウダー	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン	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！
14	月	牛乳	チキンカレー、わかめと大根のサラダ スライスパン	牛乳、鶏肉、みそ、わかめ、ツナ	米、麦、じゃがいも、油、豆乳バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、だいこん、こまつな、キャベツ、パイン缶	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！みんな協力して準備をしましょう！！
15	火	牛乳	セサミトースト、じゃこ入りサラダ、チキンピーンズ	牛乳、ちりめん、大豆、鶏肉	食パン、砂糖、豆乳、バター、ごま油、砂糖、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、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。
16	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、わかめ	米、麦、ごま油、油、ごま、さつまいも、砂糖、豆乳バター	干しいたけ、にんじん、こまつな、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。
17	木	牛乳	たけのこごはん、みそ汁、草団子	牛乳、鶏肉、油あげ、わかめ、豆腐、みそ、きな粉	米、砂糖、白玉粉、上新粉	たけのこ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、だいこん、ぶなしめじ、よもぎ	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ましょう！
18	金	牛乳	こめこ米粉パン、こめこ米粉のシチュー あだち足立のごまツナサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、白いんげん、ツナ	米粉パン、じゃが芋、米粉、豆乳、バター、油、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、こまつな	「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！
21	月	牛乳	ごはん、鯖の香味焼き、おかかあえ、けんちん汁	牛乳、さば、けずり節、鶏肉、豆腐、油あげ	米、麦、砂糖、さといも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	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のには欠かせない「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！！
22	火	牛乳	みそラーメン、 ししゃものスパイシー揚げ、青のりポテト	牛乳、豚肉、みそ、ししゃも、あおのり	中華めん、油、ごま油、ごま、小麦粉、でんぷん、じゃがいも	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら	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！！
23	水	牛乳	まーぼー豆腐丼、いかと野菜のごましょうゆ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、豚レバー、豆腐、大豆、みそ、いか、ヨーグルト	米、麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、はちみつ	にんじん、たけのこ、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、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶	給食の麻婆豆腐は「押し豆腐」という豆腐を使っています。押し豆腐は、その名の通り、押すことにより水気が切られた豆腐です。料理が水っぽくなくなり、給食ではよく使われます。
24	木	牛乳	くろさとう黒砂糖パン、洋風玉子焼き、フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、白いんげん、ピューレ、生クリーム	黒砂糖パン、油、砂糖、油、じゃがいも、豆乳バター	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、しょうが	黒砂糖は、鹿児島や沖縄を中心に栽培されるサトウキビを絞って作った砂糖のことで、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル成分をたくさん含みます。
25	金	牛乳	ごはん、いかのねぎソース、中華あえ にら玉スープ	牛乳、いか、豆腐、たまご	米、麦、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、にら、ぶなしめじ、ホールコーン	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！
28	月	牛乳	いろどさんしょん彩り三色丼、レバーとポテトのみそ絡め りんご	牛乳、たまご、鶏肉、油あげ、豚レバー、みそ	米、麦、ごま、砂糖、油、ごま油、小麦粉、米粉、じゃがいも、でんぷん	にんじん、こまつな、しょうが、りんご	子どもの鉄分不足が課題です。レバーは鉄分を多く含む食材で、さらに、その吸収率もトップクラス！献立にも定期的に取り入れています。
30	水	牛乳	セルフフィッシュフライサンド レンズ豆のトマトシチュー	牛乳、バス、レンズ豆、豚肉、ベーコン	丸パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、たまご、トマト缶	「セルフ」には「自分で」という意味があります。フィッシュフライと一緒に野菜をパンにはさんで食べてみましょう！！

今月の給食目標

今月の平均エネルギー 611kcal, たんぱく質量26.7g, 脂質量21.2g, 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はていねいに行う

*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。