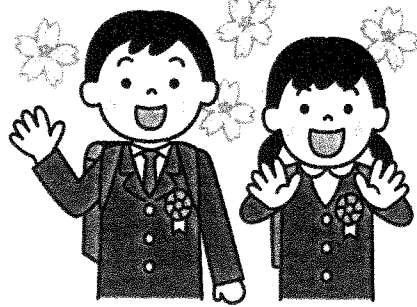


# 4月給食だより

杉並区桃井第三小学校

令和3年 4月6日

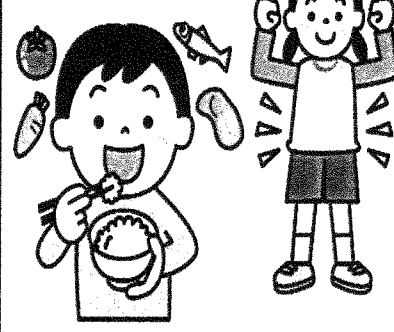
## ご入学・ご進級おめでとうございます



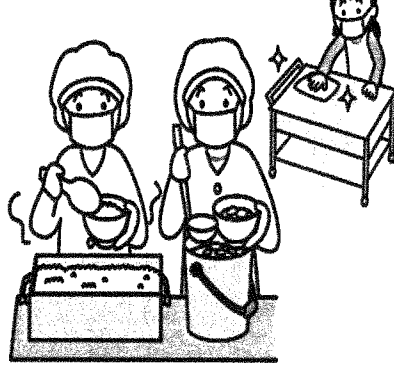
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひいたします。

## 学校給食の役割

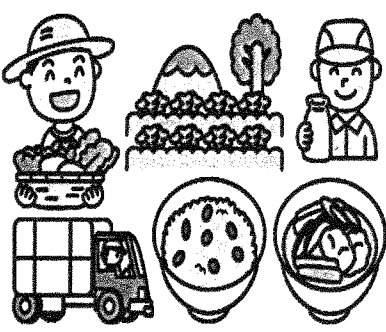
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



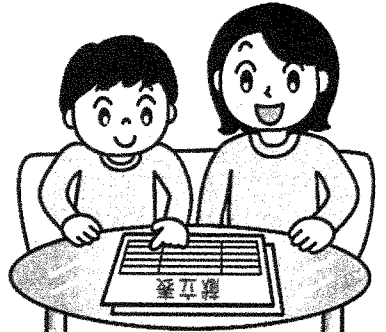
給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 食物アレルギーへの対応について

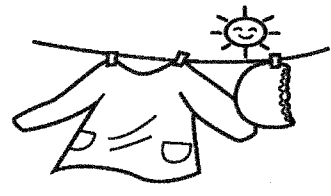


食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必須となります。希望される方は、学級担任までお問い合わせください。

## 保護者の皆様へ

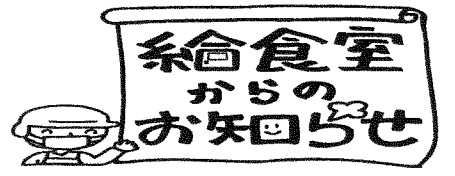
白衣の洗濯は保護者の方々にお願いしております。子どもたちは当番で持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いいたします。もし、ゴムやボタンのゆるみなどがございましたら、修理していただくとありがたいです。

きんちゃく袋にランチョンマットとマスク入れ、口ふき用ハンカチを入れ、毎日持ってきて毎日持ち帰ります。よろしくお願ひします。

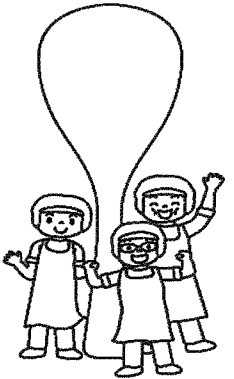


## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

<p><b>主菜</b></p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p>		<p><b>牛乳</b></p> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>
<p><b>主食</b></p> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>		<p><b>副菜・汁物</b></p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>



学校給食調理業務を「CTM サプライ」へ委託することとなりました。給食をつくる場所はこれまで通り桃三小の給食室で作り、献立は栄養士が作成いたします。新しいメンバーと今年度も安心安全のおいしい給食を作ります。よろしくお願ひいたします。



# [ 4 月 献 立 表 ]

2021年 4月

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	菜の花ごはん	○	さわらの香味焼き 五目汁 パリパリサラダ	★たまご、さわら ★とうふ、さば節 (だし) 飲用牛乳	米、★米粒麦、さ とう、★わんた んの皮 炒め油、白すり ごま、ごま油、揚 げ油、油	なばな、こまつ な、にんじん、み つば しょうが、ながね ぎ、にんにく、乾し いたけ、しめじ、だ いこん、きゅうり、 キャベツ、たまね ぎ	645 kcal 29.4 g 22.2 g 2.6 g
8 木	麻婆ライス	○	チンゲン菜としめじのスープ 美生柑	★とうふ、豚挽き 肉、赤色辛みそ、と り肉、とり骨(ス ープ)、★たまご 飲用牛乳	米、★押し麦、さ とう、でんぷん 炒め油、ごま油	にんじん、ニラ、 チンゲンサイ にんにく、しょう が、ながねぎ、しめ じ、美生柑	619 kcal 26.8 g 18.8 g 2.5 g
9 金	麦ごはん	○	鮭の照焼 肉じゃが 糸寒天のゴマ酢あえ	生鮭、豚肩肉、★油 揚げ 飲用牛乳、糸寒 天	米、★押し麦、で んぷん、こんに やく、じゃがい も、さとう 炒め油、白すり ごま、白炒りご ま	にんじん、さや いんげん たまねぎ、きゅう り、★もやし	610 kcal 27.8 g 14.4 g 1.6 g
12 月	ひじきごはん	○	焼きししゃも 豚汁 清見オレンジ	とり肉、★油揚げ、 豚肉、★とうふ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ 干ひじき、飲用 牛乳、★ししゃ も、煮干し(だ し)	米、★米粒麦、つ きこんにやく、 さとう、じゃがい も 炒め油	にんじん、こま つな 乾しいたけ、グリ ンピース(冷)、 ごぼう、ながねぎ、 だいこん、清見オ レンジ	622 kcal 27.3 g 20.0 g 3.0 g
13 火	【1年生給食開始】 カレーライス	○	じゃこサラダ キャロットゼリー	豚肉、豚骨(ス ープ)、ゼラチン ★ピザ用チー ズ、飲用牛乳、★ ちりめんじゃ こ、寒天	米、★押し麦、 じゃがいも、★ 小麦粉、さとう 炒め油、油、★バ ター、白炒りご ま、ごま油	にんじん、ホー ルトマト(缶)、 こまつな にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー (ス)、★りんご(加 熱)、キャベツ、きゅう り、オレンジジュース	677 kcal 21.5 g 19.1 g 2.2 g
14 水	麦ごはん	○	ポテトコロケ わかめと豆腐のみそ汁 もやしと小松菜の甘じょうゆ	豚挽き肉、★たま ご、★とうふ、淡色 辛みそ、赤色辛み そ 飲用牛乳、煮干 し(だし)、乾 燥わかめ	米、★押し麦、じゃ がいも、マッシュ ポテト、★小麦粉、 ★ソフトパン粉、 さとう 炒め油、揚げ油	にんじん、こま つな たまねぎ、えのき たけ、★もやし	661 kcal 21.4 g 20.1 g 2.7 g
15 木	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 何でも千切りサラダ	★きな粉、★豆乳、 赤いんげん豆、ペ ーコン、豚挽き肉、 とり骨(スープ) 飲用牛乳、干ひ じき(	★胚芽食パン、さ とう、じゃがい も 炒め油、油	にんじん、ピー マン、ホールト マト(缶) にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー、 マヨネーズ、ホールコ ーン、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、レ モン(加熱)	601 kcal 24.0 g 19.4 g 2.5 g
16 金	スパゲティーミートソース	○	ほうれん草のサラダ 清見オレンジ	豚挽き肉、★大 豆 ★ピザ用チー ズ、飲用牛乳	★スパゲティ、 さとう 油、炒め油	にんじん、ホー ルトマト(缶)、 ほうれんそう にんにく、しょう が、セロリー、たま ねぎ、キャベツ、ホ ールコーン、清見 オレンジ	641 kcal 24.1 g 20.0 g 2.3 g
19 月	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ 美生柑	豚肉、★たまご、豚 挽き肉、とり肉、★ とうふ、とり骨 (スープ) 飲用牛乳	米、★米粒麦、★ ギョウザの皮、は るさめ、でんぷ ん ごま油、炒め油、 油	にんじん、ピー マン、ニラ、こま つな ながねぎ、★もやし、 キャベツ、にんにく、 たけのこ水蒸、乾し いたけ、たまねぎ、 しょうが、美生柑	692 kcal 27.0 g 23.5 g 2.4 g
20 火	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁 清見オレンジ	豚肩肉、★高野豆 腐、★油揚げ、淡色 辛みそ、赤色辛み そ、さば節(だ し) 飲用牛乳、★き びなご	米、★米粒麦、さ とう、でんぷん、 ★小麦粉 炒め油、揚げ油	にんじん、さや えんどう、こま つな 乾しいたけ、しょ うが、ごぼう、たま ねぎ、清見オレンジ	602 kcal 24.6 g 18.1 g 2.4 g
21 水	麦ごはん	○	ほきの麦みそ焼き 野菜煮物 もやしと小松菜の辛子じょうゆ	ホキ、赤色辛みそ、 さば節(だし) 飲用牛乳	米、★押し麦、さ とう、★米粒麦、 じゃがいも、こ んにやく 白すりごま	にんじん、さや えんどう、こま つな たまねぎ、★もやし	588 kcal 25.9 g 11.9 g 2.3 g
22 木	ホットポテトサンド	○	白インゲン豆と野菜のス ープ フルーツのヨーグルトかけ	豚挽き肉、ウィンナ ーセージ、とり骨(ス ープ)、豚肉、白いん げん豆 飲用牛乳、★プ レーンヨーグル ト	★食パン、じゃ がいも、マッ シュポテト 炒め油	にんじん、こま つな たまねぎ、グリーン ピース(冷)、しょう が、にんにく、キャ ベツ、みかん (缶)、★パイナップ ル(缶)、★もも(缶)	625 kcal 25.1 g 21.9 g 2.6 g
23 金	たけのこご飯	○	いかのしょうが焼き けんちん汁 ゆかりきゃべつ	とり肉、★油揚げ、 ★いか、さば節 (だし)、★とう ふ もみのり、飲用 牛乳	米、★米粒麦、さ とう、こんに やく、じゃがいも 油、ごま油	さやえんどう、 にんじん、こま つな、ゆかり 新たけのこ(水 蒸)、しょうが、ご ぼう、だいこん、な がねぎ、キャベツ	587 kcal 27.6 g 18.2 g 2.5 g
26 月	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかか和え	★たまご、さば節 (だし)、★油揚 げ、★かまぼこ、と り肉、かつお節 たきこみわか め、飲用牛乳、出 し昆布	米、★米粒麦、さ とう、つきこ んにやく、でんぷ ん、★うどん、★ 玉ふ 白炒りごま	万能ねぎ、にん じん、みつば、こ まつな ホールコーン、な がねぎ、キャベツ	591 kcal 24.7 g 18.2 g 2.3 g
27 火	メキシカンライス	○	キャロットポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	とり肉、あさり水 煮、とり骨(ス ープ)、★油揚げ 飲用牛乳、★調 理用牛乳、★生 クリーム	米、★米粒麦、 じゃがいも、さ とう 炒め油、★バタ ー、ごま油、油	にんじん たまねぎ、ホールコ ーン、マヨネーズ、グ リンピース(冷)、セ ロリー(ス)、きゅう り、キャベツ	643 kcal 22.5 g 22.5 g 2.5 g
28 水	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肩肉、豚肩肉、と り骨(スープ)、赤 えんどう 飲用牛乳	もち米、★米粒 麦、★わんたん の皮、さとう 炒め油、ごま油	にんじん、こま つな 乾しいたけ、新たけ のこ(水蒸)、グ リンピース(冷)、 たまねぎ、★もやし、 ながねぎ、しょう が、みかん(缶)、 ★パイナップル(缶)、 ★もも(缶)	625 kcal 21.1 g 14.6 g 2.0 g

※★はアレルギー対応の必要な食材についています。  
※都合により献立を変更する場合があります。