

[4 月 献 立 表]

松ノ木小学校 栄養士山崎好子

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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
9 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	じゃがいものみそ汁 清見オレンジ	とり挽き肉, 高野豆腐, さば節(だし), ★牛乳, 煮干し(だし), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, 炒め油, さとう, じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, たまねぎ, こまつな, 清見オレンジ	570 kcal 24.5 g 16.4 g 2.3 g
10 水	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 鶏つくねの豆乳スープ 味噌の梅醤油あえ	★牛乳, ししゃも, あおのり, 鶏ひき肉, 出し昆布, さば節(だし), 豆乳	米, 麦, ★小麦粉, 揚げ油, でんぷん, さとう, ★パン粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, だいこん, はくさい, ながねぎ, 万能ねぎ, もやし, こまつな, 梅干し	554 kcal 23.5 g 17.3 g 2.2 g
11 木	麻婆ライス	○	パスタとキノコのスープ 清見オレンジ	とうふ, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, ★牛乳, とり肉, とり骨(スープ)	米, 麦, 炒め油, ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, ニラ 乾しいたけ, ながねぎ, チンゲンサイ, えのきたけ, にんにく(スープ), 清見オレンジ, しめじ	578 kcal 25.4 g 17.6 g 2.3 g
12 金	鯛のかばやき丼	○	のっぺい汁 三色和え	いわし開き, ★牛乳, さば節(だし), 油揚げ, とうふ	米, 麦, ★小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく, 里芋, ごま油, 白炒りごま	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし	565 kcal 20.0 g 16.8 g 2.6 g
15 月	麦ごはん	○	ポテトコロッケ てづくりふりかけ 野菜のみそ汁 小松菜のいそ和え	★牛乳, 豚挽き肉, ★ちりめんじゃこ, かつお節, あおのり, 煮干し(だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, もみのり	米, 麦, じゃがいも, マッシュポテト, ★小麦粉, ★パン粉, 揚げ油, 白炒りごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん, こまつな, ながねぎ, ホールコーン(缶)	646 kcal 25.0 g 22.3 g 2.8 g
16 火	もやし炒飯	○	梅餃子 ザーサイスープ	豚肉, ★たまご, ★牛乳, 豚挽き肉, 豚肩肉, 豚骨(スープ), とり骨(スープ), 出し昆布	米, 麦, ごま油, 炒め油, ★ギョウザの皮 サラダ油, はるさめ	ながねぎ, にんじん, ピーマン, もやし, キャベツ, ニラ, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(缶), ザーサイ, こまつな	630 kcal 25.2 g 22.0 g 3.5 g
17 水	チキンライス 1年生 給食スタート	○	白ひげ豆と野菜のスープ サウピカンサラダ	とり肉, ★牛乳, とり骨(スープ), 豚肉, 白いんげん豆	米, 豆乳バター, 炒め油, じゃがいも, 揚げ油, ごま油, さとう	にんじん, ほうろく(缶), こまつな たまねぎ, グリンピース(冷), しょうが(スーフ), にんにく, キャベツ, ホールコーン(缶)	581 kcal 21.9 g 15.8 g 2.6 g
18 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 肉じゃがが 切干とネギのゴマ酢あえ	★牛乳, ホキ, 赤色辛みそ, 豚肩肉	米, 麦, さとう, 白すりごま, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, 白炒りごま	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷), 切干大根, きゅうり	573 kcal 20.8 g 14.3 g 2.4 g
19 金	メグテイトリス豚	○	ミルクコーヒー ほうれん草のサラダ グレージュ	豚挽き肉, ★ピザ用チーズ, 粉寒天, ゼラチン	★スパゲティ, サラダ油, 炒め油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ ほうれん草, ホールコーン(缶), グレープジュース, ホールトマト	625 kcal 23.6 g 19.6 g 2.3 g
22 月	わかめごはん	○	卵焼き けんちん汁 キャベツの物か和え	たきこみわかめ, ★牛乳, ★たまご, さば節(だし), とうふ, 油揚げ, かつお節	米, 麦, さとう, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	ホールコーン(缶), 万能ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, キャベツ	550 kcal 23.5 g 18.6 g 1.9 g
23 火	ジャムサンド	○	ポークビーンズ 三色ピクルス	★牛乳, 大豆, 豚肩肉, ★生クリーム, 豚骨(スープ)	★食パン, ブルーベリージャム, 炒め油, ★小麦粉, じゃがいも, ★バター, さとう	セロリー, にんじん, たまねぎ, だいこん, きゅうり	534 kcal 23.8 g 19.2 g 2.4 g
24 水	麦ごはん	○	鮭の塩焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 味噌と小松菜の甘じょうゆ	★牛乳, 甘塩鮭, 豚挽き肉	米, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, こまつな	585 kcal 28.8 g 17.4 g 2.6 g
25 木	カレーライス	○	じゃこサラダ くだもの	豚肉, 豚骨(スープ), ★ピザ用チーズ, ★牛乳, ★ちりめんじゃこ	米, 麦, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 豆乳バター, ★小麦粉, さとう, 白炒りごま, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, こまつな ホールトマト(缶), ★りんご, キャベツ, きゅうり, くだもの	589 kcal 20.9 g 18.9 g 2.2 g
26 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 豚汁 糸寒天のゴマ酢あえ	★牛乳, さわら, 煮干し(だし), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 糸寒天, 油揚げ	米, 麦, さとう, 白すりごま, ごま油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, 白炒りごま	しょうが, ながねぎ, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, きゅうり, もやし	565 kcal 23.9 g 17.9 g 2.0 g
30 火	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	きな粉, ★牛乳, 豚肩肉, とり骨(スープ), 赤いんげん豆, ★粉チーズ, ★プレーンヨーグルト	★コッパパン, 揚げ油, さとう, 炒め油, じゃがいも, ★マカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, ホールトマト(缶), グリンピース(冷), みかん(缶), パイナップル(缶), もも(缶)	649 kcal 25.5 g 25.1 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

今月の給食目標

給食の約束を守ろう!

- ☆ 配膳・片付けの仕方、ワゴンの運び方
- ☆ 清潔や安全にきをつける
- ☆ 身支度をきちんとする

令和6年4月8日

杉並区立松ノ木小学校

校長 笠原 秀浩

栄養士 山崎 好子

4月給食だより



ご入学・進級おめでとう

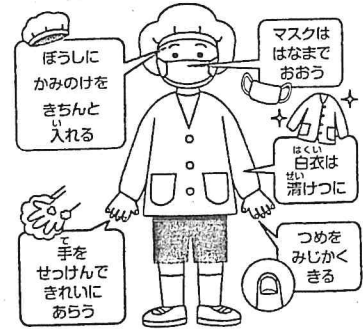
うらかな春の白差しのもと、ピカピカの^{しんしゅうせい}新入生を迎え、^{しんねんど}新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。今年は満開の桜の中で入学式・始業式を迎えることができました。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。今年度も安心・安全で美味しい給食を提供できるよう調理スタッフと力を合わせて取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほどお願いします。

1年生の初めての給食は17(水)からスタート!

ランチョンマットのご準備をお願いします。給食当番の児童は、マスクが必要となります。忘れずにご準備をお願いします。また、髪の高い児童は、ひとつに束ねるようにご協力をお願いします。

給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片づけなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけではなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



給食当番の服装

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

楽しい給食時間になるように頑張ります!

令和6年度の調理担当は、昨年度に引き続き株式会社東京ケータリングさんです。栄養業務は山崎が担当します。

1年間よろしくをお願いします。