

4月



きゅうしよくだより



入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、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。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、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度は、栄養士2名体制になりました。より一層、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となっ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、よろしくお願い致します。



給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

| | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> | <p>手をきれいに洗いましょう。</p> | <p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> |
| <p>協力して準備をしましょう。</p> | <p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> | <p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> |
| <p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> | <p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> | <p>食器は大切に扱いましょう。</p> |



給食当番の衛生手配

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 清潔な白衣を身に着ける
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔なハンカチを用意する
- 爪は短く切っておきましょう
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

お知らせ

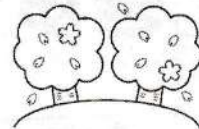


杉並区教育委員会による、令和6年度学校給食については杉並区教育委員会のホームページでのお知らせとなりました。下記の二次元コードより確認できます。





献立表



杉並区立松庵小学校

| 日 曜 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品 体をつくるもと | 黄色の食品 エネルギーのもと | 緑の食品 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|---------|---|----|--|--|---|--------------------|
| 9 火 | 麦ごはん ぶりの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮 かぶのレモンじょうゆあえ | | 牛乳,ぶり,ぶた肉 | 米,麦,さとう,ごま,ごま油,油, こんにやく,じゃがいも | しょうが,ながねぎ,にんにく,に んじん,たまねぎ,さやいんげ ん,かぶ,かぶの葉,レモン | 623 kcal 27.8 g |
| 10 ★ 水 | じゃこわかめごはん 親子焼き 塩豚汁 キャベツのおかか和え | | わかめ,ちりめんじゃこ,牛 乳, とり肉,たまご,ぶた肉, かつお節 | 米,麦,油,さとう,でんぶん, じゃがいも | にんじん,たまねぎ,干しいたけ, ながねぎ,さやえんどう,だいこ ん,しめじ,こまつな,しょうが, キャベツ | 568 kcal 27.2 g |
| 11 木 | たけのごはん ししゃものいそべ揚げ けんちん汁 野菜のごまだれあえ | | とり肉,油揚げ,牛乳,し しゃも,あおのり,とうふ,わ かめ | 米,さとう,小麦粉,こんにゃ く,じゃがいも,ごま,油 | たけのこ,さやえんどう,ごぼう, にんじん,だいこん,ながねぎ,こ まつな,キャベツ | 573 kcal 24 g |
| 12 金 | ハイジの白パン フェイジョアード 野菜のピクルス 清見オレンジ | | 牛乳,いんげん豆,ぶた肉, ベーコン | 小麦粉,さとう,バター,油 | にんじん,にんにく,しょうが,た まねぎ,だいこん,きゅうり,清見 オレンジ | 637 kcal 28.4 g |
| 15 月 | 五目チャーハン 棒ぎょうざ 春雨スープ | | えび,いか,たまご,牛乳,ぶ た肉,とうふ | 米,麦,ぎょうざの皮,ごま油, 油,はるさめ | ながねぎ,グリーンピース,キャベ ツ,ニラ,にんにく,しょうが,にん じん,もやし,たけのこ,えのきた け,チンゲンサイ | 636 kcal 29.4 g |
| 16 火 | カレーライス カリカリ油揚げのサラダ アップルゼリー | | ぶた肉,牛乳,油揚げ,粉寒 天,ゼラチン | 米,麦,じゃがいも,油,小麦 粉,さとう,ごま油 | にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,ホールトマト,りんご, きゅうり,こまつな,キャベツ,アッ プルジュース | 683 kcal 22.3 g |
| 1年生給食開始 | | | | | | |
| 17 水 | スパゲッティミートソース ほうれん草のサラダ 清見オレンジ | | ぶた肉,チーズ,牛乳 | スパゲティ,油,さとう | にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,たまねぎ,ホールトマト,ほう れん草,キャベツ,ホールコーン,清 見オレンジ | 571 kcal 23.9 g |
| 18 木 | 麦ごはん 肉じゃがコロッケ とうふのみそ汁 もやしと小松菜の甘じょうゆあえ | | 牛乳,ぶた肉,とうふ,わかめ | 米,麦,油,じゃがいも,しらた き,さとう,マッシュポテト,小 麦粉,パン粉 | たまねぎ,にんじん,えのきたけ, こまつな,もやし | 636 kcal 23.5 g |
| 19 金 | 麦ごはん さけの塩焼き 豚汁 糸寒天のごま酢あえ | | 牛乳,さけ,ぶた肉,とうふ,糸 寒天,油揚げ | 米,麦,油,こんにやく,じゃが いも,さとう,ごま | ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこ ん,きゅうり,もやし | 596 kcal 29.7 g |
| 22 月 | 麻婆ライス チンゲン菜としめじのスープ 乳ない豆腐 | | とうふ,ぶた肉,牛乳,とり 肉,粉寒天 | 米,麦,油,ごま油,さとう,でん ぶん | にんにく,しょうが,にんじん,干 しいたけ,ニラ,ながねぎ,チン ゲンサイ,しめじ,もやし,みかん 缶 | 588 kcal 24.5 g |
| 23 火 | きなこ豆乳トースト ポークビーンズ 何でも千切りサラダ 清見オレンジ | | きな粉,豆乳,牛乳,大豆,ペ ーコン,ぶた肉,干ひじき | 胚芽食パン,さとう,油,じゃ がいも | セロリー,にんにく,にんじん,た まねぎ,だいこん,キャベツ,きゅ うり,清見オレンジ | 567 kcal 26.2 g |
| 24 水 | 麦ごはん きれいの麦みそ焼き 沢煮わん 五目きんぴら | | 牛乳,きれい,ぶた肉 | 米,麦,さとう,ごま,でんぶん, こんにやく,油 | ごぼう,たけのこ,干しいたけ, えのきたけ,にんじん,だいこん, ながねぎ,こまつな,れんこん,さ やいんげん | 619 kcal 24.3 g |
| 25 木 | いわしのかばやき井 のっぺい汁 三色和え | | いわし,牛乳,油揚げ,とうふ | 米,麦,米粉,でんぶん,さ とう,ごま,油,こんにやく,じゃが いも | にんじん,だいこん,ながねぎ,こま つな,もやし | 604 kcal 23.8 g |
| 26 金 | 麦ごはん 塩こうじハンバーグ みそ汁 カリカリ油揚げのサラダ | | 牛乳,ぶた肉, とり肉,豆腐, わかめ,とうふ,油揚げ | 米,麦,生パン粉,さとう,でん ぶん,ごま油,油 | にんじん,ながねぎ,だいこん,キャ ベツ,えのきたけ,きゅうり,こまつな | 594 kcal 29.5 g |
| 30 火 | チキンライス いんげん豆と野菜のスープ パリパリサラダ | | とり肉,牛乳,豚肉,いんげん 豆 | 米,麦,バター,じゃがいも,わ んたんの皮,油,さとう | にんじん,マッシュルーム,たま ねぎ,グリーンピース,にんにく, キャベツ,こまつな | 562 kcal 22.3 g |

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。