

4月 きゅうしよくだより



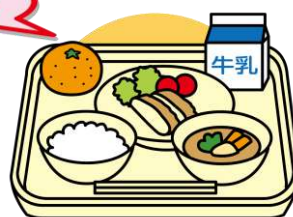
入学・進級おめでとう



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活が始まりました。子どもたちの学校生活が充実したものとなるように、日々の給食を通して支えていきたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活をはぐくむ判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と共同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。

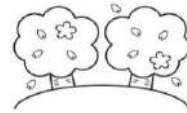


お知らせ



給食食材産地公表が4月より再開いたします。下記のQRコードより確認できます。ご利用ください。





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
8	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,白ごま,ごま油,油, こんにゃく,じゃがいも,かたくり 粉	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじ ん,たまねぎ,グリーンピース,かぶ,か ぶの葉,レモン	625 kcal 27.9 g
9	水	五目チャーハン しゅうまい 春雨スープ		ぶた肉,えび,たまご,牛乳,とう ふ	米,麦,油,かたくり粉,ごま油, しゅうまいの皮,はるさめ	ながねぎ,グリーンピース,たまねぎ, 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	618 kcal 28.8 g
10	木	麦ごはん さけの照焼き 豚汁 糸寒天のゴマ酢あえ		牛乳,さけ,ぶた肉,とうふ,糸寒 天,油揚げ	米,麦,かたくり粉,油,こんにゃ 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	573 kcal 30.5 g
11	金	かき玉うどん ごぼうサラダ スイートポテト		とりも肉,ベーコン,たまご,牛 乳,豆乳	うどん,油,ごま,さとう,さつまい も	にんじん,キャベツ,たまねぎ,しめじ, こまつな,ごぼう,きゅうり	562 kcal 19.2 g
14	月	麦ごはん いわしのかば焼き のっぺい汁 三色和え		牛乳,いわし,油揚げ,とうふ	米,麦,米粉,かたくり粉,油,さ とう,こんにゃく,じゃがいも,ごま 油	乾しいたけ,にんじん,だいこん,なが ねぎ,こまつな,もやし	631 kcal 25.9 g
15	火	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ たんぽぽゼリー 1年生給食開始		ぶた肉,牛乳,油揚げ,粉寒天, ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,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,パインジュース,パイ ナップル缶	679 kcal 22.1 g
16	水	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,ベー 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,清見オーレ ンジ	571 kcal 26.4 g
17	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		牛乳,ぶた肉,とうふ,油揚げ,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,もや し,こまつな	650 kcal 24.5 g
18	金	たけのこごはん いかのかりん揚げ けんちん汁 キャベツのゆかりあえ		とり肉,油揚げ,牛乳,いか,とう ふ	米,麦,さとう,米粉,かたくり粉, 油,こんにゃく,じゃがいも	新たけのこ,にんじん,さやえんどう,しょ うが,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつ な,キャベツ,きゅうり,ゆかり	559 kcal 26.4 g
21	月	チキンライス いんげん豆と野菜のスープ バリバリサラダ		とり肉,牛乳,ぶた肉,いんげん 豆	米,麦,油,じゃがいも,わんたんの 皮,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	560 kcal 22.0 g
22	火	麦ごはん かわいいの麦みそ焼き 沢煮わん 肉入り五目きんぴら		牛乳,かわいい,ぶた肉	米,麦,さとう,ごま,かたくり粉,し らたき,油,こんにゃく	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,さやえんどう	613 kcal 24.3 g
23	水	スパゲッティミートソース じゃこサラダ 清見オレンジ		ぶた肉,ビザ用チーズ,牛乳,ち りめんじゃこ	スパゲティ,油,ごま,さとう,ごま 油	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,こまつな,キャ ベツ,きゅうり,清見オレンジ	569 kcal 25.5 g
24	木	高野豆腐のそぼろごはん きびなごのから揚げ 飛鳥汁 キャベツの梅かつお和え		ぶた肉,高野豆腐,牛乳,きび なご,とり肉,油揚げ,かつお節	米,麦,油,さとう,かたくり粉,米 粉,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,ながねぎ,しょう が,たまねぎ,だいこん,こまつな,キャベ ツ,きゅうり,うめぼし	587 kcal 26.3 g
25	金	麦ごはん 塩こうじハンバーグ 新たけのこのみそ汁 何でも千切りサラダ		牛乳,ぶた肉,とり肉,とうふ,わ かめ,干ひじき	米,麦,パン粉,さとう,かたくり 粉,油	にんじん,ながねぎ,だいこん,新たけの こ,こまつな,キャベツ,きゅうり	573 kcal 27.9 g
28	月	バーベキューチキンサンド バーミセリースープ フルーツヨーグルト		とり肉,牛乳,ベーコン,プレー ンヨーグルト	パンズパン,さとう,油,じゃがい も,パスタ	りんご,たまねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん,ホールコーン, こまつな,もも缶,みかん缶,パイナップ ル缶	584 kcal 26.0 g
30	水	じゃこわかめごはん 親子焼き 塩豚汁 キャベツのおかかあえ		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,かたくり粉,じゃ がいも	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ながね ぎ,だいこん,しめじ,こまつな,しょうが, キャベツ	569 kcal 27.2 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。