

4月 きゅうしょくだより



ご入学・ご進級おめでとうございます



春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



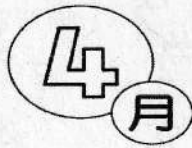
! 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

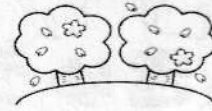
! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	---	--

給食食材産地公表は、右記のQRコードより確認できます。ご利用ください。



献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーたんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
7	火	麦ごはん さわらの香味焼き じゃがいものきんぴら 沢煮わん	牛乳, さわら, ぶた肉	米, 麦, さとう, ごま, ごま油, じゃがいも, 油, つきこんにやく, でんぶん	しょうが, ながねぎ, にんにく, にんじん, ごぼう, たけのこ, 乾しいたけ, だいこん, こまつな	564 kcal 24.8 g	
8	水	たけのこご飯 卵焼き けんちん汁 こつばなます	とり肉, 油揚げ, 牛乳, たまご, とうふ	米, 麦, さとう, 油, こんにやく, じゃがいも, ごま	新たけのこ, さやえんどう, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, ごぼう, だいこん, こまつな, 切干大根, きゅうり	585 kcal 26.4 g	
9	木	かき玉うどん ごぼうサラダ スイートポテト	とり肉, 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	
10	金	元気ごはん ほっけのチャンチャン焼き 吉野汁 小松菜のいそ和え	牛乳, ほっけ, 油揚げ, かまぼこ, どり肉, のり	米, 麦, きび, さとう, こんにやく, でんぶん, 乾めん, 玉ふ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, ながねぎ, こまつな, もやし, ホールコーン缶	553 kcal 27.5 g	
13	月	いわしのかば焼き丼 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, 油, さとう, こんにやく, じゃがいも, ごま油	ほしいたけ, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし	630 kcal 26.1 g	
14	火	カレーライス じゃこサラダ アップルゼリー	ぶた肉, 牛乳, ちりめんじゃこ, 寒天, ゼラチン	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, りんごジャム, 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, ホールトマト缶, プルーン, こまつな, キャベツ, きゅうり, アップルジュース	644 kcal 21.7 g	
1年生給食開始							
15	水	麦ごはん きんぴらコロッケ 豆腐と大根のみそ汁 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳, ぶた肉, とうふ, わかめ	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	ごぼう, たまねぎ, にんじん, だいこん, えのきたけ, ながねぎ, もやし, こまつな	637 kcal 22.4 g	
16	木	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 いちご	きな粉, 豆乳, 牛乳, 大豆, ベーコン, ぶた肉, ひじき	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, いちご	563 kcal 24.3 g	
17	金	わかめごはん ししゃもまきまき 肉じゃが 切干大根のサラダ	わかめ, 牛乳, ししゃも, ぶた肉, かつお節, ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま, 春巻きの皮, 小麦粉, 油, こんにやく, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, 切干大根, こまつな, もやし	632 kcal 23.1 g	
20	月	麦ごはん 鮭の照焼き 豚汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳, さけ, ぶた肉, とうふ, 寒天, 油揚げ	米, 麦, でんぶん, 油, こんにやく, じゃがいも, ごま, さとう	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, きゅうり, もやし	574 kcal 30.4 g	
21	火	高野豆腐のそぼろご飯 きびなごのから揚げ 飛鳥汁 キャベツの梅かつお和え	とり肉, 高野豆腐, 牛乳, きびなご, 油揚げ, かつお節	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, 米粉, じゃがいも	にんじん, ほしいたけ, 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, うめ干し	575 kcal 25.8 g	
22	水	スパゲッティミートソース カリカリ油揚げのサラダ 清見オレンジ	ぶた肉, チーズ, 牛乳, 油揚げ	スパゲティ, 油, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト缶, きゅうり, こまつな, キャベツ, 清見オレンジ	579 kcal 25.1 g	
23	木	もやしチャーハン わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	ぶた肉, たまご, 牛乳, わかめ, とうふ, 大豆, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, ごま油, でんぶん, ごま, さつまいも, さとう	にんじん, ながねぎ, ピーマン, もやし, たまねぎ, こまつな, たけのこ, えのきたけ	565 kcal 23.6 g	
24	金	麦ごはん 和風ハンバーグ 新たけのこのみそ汁 ゆで野菜のみそドレあえ	牛乳, ぶた肉, とうふ, とうふ, わかめ	米, 麦, パン粉, さとう, でんぶん, 油, ごま油	たまねぎ, だいこん, 新たけのこ, えのきたけ, ながねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	559 kcal 26.3 g	
27	月	ホットドッグ コーンシチュー フルーツヨーグルト	ウィナーソーセージ, 牛乳, とり肉, あさり, 脱脂粉乳, プレーンヨーグルト	コッパン, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	キャベツ, にんじん, たまねぎ, クリームコーン缶, ホールコーン缶, 冷グリーンピース, もも缶, みかん缶, パイン缶	666 kcal 26.6 g	
28	火	麦ごはん 白身魚のフライ せん切り野菜スープ 小松菜サラダ	牛乳, なまず(バス), ぶた肉	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, さとう	たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, こまつな, ホールコーン缶	629 kcal 25.7 g	
30	木	チキンライス レンズ豆と野菜のスープ 米粉のアップルケーキ	とり肉, ウィナーソーセージ, 牛乳, ぶた肉, ベーコン, レンズまめ, 豆乳	米, 油, さとう, 米粉	にんじん, マッシュルーム缶, たまねぎ, にんにく, キャベツ, こまつな, りんご缶	620 kcal 21.7 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。