



平成30年度 4月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	ひとこと	
10 火	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		618 kcal	海苔の佃煮は手作りで す。焼海苔を使用して、砂 糖・みりん・しょうゆとと もに回転釜でコトコト煮て 作ります。	
	海苔佃煮		焼海苔	三温糖		24.0 g		
	カレー肉じゃが		豚にく	じゃがいも, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん			
	鶏団子汁		鶏ひきにく	でんぷん, こんにやく	根しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ			
11 水	チキンピラフ	○	鶏にく	精白米, 米粒麦, オリーブ油, 米油	根しょうが, にんにく, にんじん, ホール コーン, 玉葱	711 kcal	トマト味のミネストロー ネ風スープのため、チキン ピラフは塩と醤油で味を付 けます。	
	ミネストローネ風スープ		ベーコン, 豚にく, 白いんげん豆	じゃがいも, 三温糖, ワンタンの皮	セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶詰	26.0 g		
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース			
12 木	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	コッパパン, 薄力小麦粉(国産), パン粉, 米油	キャベツ	632 kcal	パンの中にキャベツとフ ライを自分で挟んで食べて もらいます。挟む順番も美 味しく食べる秘訣です。	
	ポテトスープ		ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 薄力小麦粉(国産), バター	玉葱, にんじん, パセリ	26.5 g		
	清見オレンジ				清見オレンジ			
13 金	かきあげ丼	○	ほたてがい	精白米, さつまいも, 薄力小麦粉(国産), 上新粉, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, しゅんぎく	655 kcal	地場産の小松菜を使った お浸しを作ります。	
	小松菜ともやしのおひたし		おかか		こまつな, キャベツ	24.0 g		
	すまし汁		鶏にく, 豆腐, 生わかめ	でんぷん	たけのこ(水煮)			
16 月	赤米ご飯	○		精白米, 赤米		643 kcal	一年生の給食開始です。 お祝いの赤飯を赤米を使っ て作ります。	
	鶏肉の韓国風唐揚げ		鶏にく	薄力小麦粉(国産), でんぷん, 米油, 三温 糖, 白ごま	根しょうが, ねぎ, にんにく(りん茎)	25.0 g		
	即席漬け				きゅうり, キャベツ			
	じゃが芋とほうれん草のみそ汁		生揚げ, 味噌	じゃがいも	ねぎ, ほうれんそう			
17 火	スパゲティ・ナポリタン	○	豚にく	スパゲティ, オリーブ油	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピー マン	670 kcal	マフィン、牛乳の代わり に豆乳を使用し、ほんの り味噌味の生地に甘納豆を 散らします。	
	牛蒡とツナのマヨネーズ風サラダ		ツナ	米油, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん	24.1 g		
	まめまめマフィン		たまご, 豆乳, みそ, 甘納豆(あずき)	薄力小麦粉(国産), 米粉, 上白糖, はちみ つ, 米油				
18 水	チキンカレーライス	○	鶏にく	精白米, 米粒麦, ラード, じゃがいも, 薄力小 麦粉(国産), 米油, 三温糖	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	662 kcal	給食のカレーライスはルー から手作りで。今回は、 バターの代わりにラードや 米油を使用して作ります。	
	キャベツとコーンのサラダ		ポークハム, いら大豆	なたね油, 三温糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	24.4 g		
	デコポン				デコポン			
19 木	オニマヨトースト	○	ポークハム	食パン(国産粉), ノンエッグマヨネーズ	玉葱, パセリ	583 kcal	ポトフは、地場産のカブ を使用する予定です。	
	ポトフ		豚にく, ベーコン, ウィナーソーセージ	じゃがいも	セロリー, 玉葱, にんじん, キャベツ, か ぶ, かぶ(葉)	23.8 g		
	フルーツランチ		粉寒天	三温糖	みかん缶, パイン缶, 白桃缶			
20 金	ご飯	○		精白米		629 kcal	鯉は九州では3月頃から 漁が始まっています。さい の目に切った鯉を衣をまぶ して油で揚げ、甘辛醤油と 絡めて仕上げます。	
	鯉の東煮		かつお	でんぷん, 薄力小麦粉(国産), 米油, 三温 糖, 白ごま	根しょうが	28.0 g		
	野菜の磯和え		糸昆布		ほうれんそう, キャベツ, にんじん			
	味噌仕立ての田舎汁		みそ	じゃがいも, こんにやく, 米油	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こま つな			
23 月	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		618 kcal	キャベツをたっぷり使っ た炒め物です。箸で食べま すので、小さ目の野菜もつ まめるように練習してくだ さい。	
	豚肉と厚揚げのみそいため		豚にく, 生揚げ, みそ	米油, 三温糖, ごま油, でんぷん	根しょうが, 青ピーマン, キャベツ, 赤 ピーマン, たけのこ(水煮), 干し椎茸	26.8 g		
	ビーフンスープ		鶏にく	ビーフン	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ, チ ンゲンツアイ			
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ			
24 火	きな粉揚げパン	○	きな粉(大豆)	リングコッペ, 米油, 三温糖		618 kcal	きなこは大豆が原料で す。今回はドーナツのよ うな形に仕上げます。	
	ポークビーンズ		大豆(国産), 豚にく	米油, じゃがいも, 薄力小麦粉(国産), パ ター	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー	24.7 g		
	こんにやく寒天サラダ		ポークハム	三温糖, ごま油	きゅうり, にんじん, キャベツ			
25 水	ソース焼きそば	○	豚にく, あおりの粉	蒸し中華めん(卵無麺), 米油	ブラックマッパもやし, キャベツ, 玉葱, にん じん, 青ピーマン	669 kcal	薩摩芋がコロコロ入った 状態が、鬼の角や金棒の状 態に似ていることから「鬼 饅頭」と呼ばれています。	
	卵スープ		鶏にく, 豆腐, たまご	でんぷん	ほうれんそう, たけのこ(水煮), ねぎ, に んじん	24.8 g		
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力小麦粉(国産), 三温糖				
26 木	あんかけ丼	○	豚にく	精白米, 米油, でんぷん, ごま油	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, 干し椎茸, たけのこ(水煮), はく	679 kcal	しらすを使ったサラダ は、レモンを加えてさっぱり といただきます。	
	レモン風味の即席漬け		しらす干し		きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン	24.2 g		
	よもぎ団子のあずきあん		あずき(乾)	三温糖, 白玉粉, 上白糖	よもぎ粉			
27 金	筍ごはん	○	油揚げ	精白米, もち米, 三温糖	たけのこ, にんじん	630 kcal	旬の料理のたけのこご 飯。新筍の水煮を使用する 予定です。	
	魚の野菜あんかけ		メルルーサ	でんぷん, 米油, 三温糖	キャベツ, にんじん, ブラックマッパもやし, ねぎ, 干し椎茸, 青ピーマン	25.7 g		
	ひじきとわかめ汁		鶏にく, 生わかめ, ひじき	竹輪ふ, 白ごま	ねぎ			

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。

献立表をリニューアルしました。
食材料の文字が少し小さくなりましたが、昨年まで給
食だよりに記載の前月の食材料を裏面に記載してい
ます。



今月の給食指導目標は
「食器・食缶の置き方や 配膳の工夫をしよう」です。
自分の給食を机まで運ぶのは各自ですが、給食当番は、しゃもじ・杓子・トングなどの器具
を使用してクラス全員の盛り付けを行います。ご家庭でも配膳のお手伝いをしてもらい、盛り
つけることに早く慣れるようにしましょう。



ランチタイム



保谷第二小学校
校長 神山繁樹
栄養士 小谷野寿江

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

平成30年度がスタートしました。子どもたちは日々成長しています。成長期の食事は、10年後・20年後の健康にも影響しています。バランスのよい食事を食べて、よく学び、からだをたくさん動かして、元気に過ごせるよう、東洋食品の皆様と協力し、安全・安心でおいしい給食を目指して励みます。よろしくお願い申し上げます。

栄養士:小谷野 寿江
調理員:株式会社東洋食品

チーフ:奥 浩一郎
サブチーフ:中島 千佳
社員:川瀬 美花子・片居木 翠
臨時職員:須藤 洋子・佐々木 真紀・増本 真美
高橋 美佐子・高野 さおり・田中 操
山本 益美・佐藤美和子



※昨年度サブチーフの池田紗希さんは異動しました。

ご家庭へのお願い

- 朝ごはんを食べさせてから登校させてください。
昼食をしっかり食べるには、適度な空腹感が必要です。
- 清潔なハンカチを持たせてください。
給食前には手洗いを必ず行います。また、果物やジャムなどが指先についた時も、ハンカチで手を拭くことがありますので、給食用として一枚別に用意してあると便利です。
- 給食当番用の、マスクを持たせてください。
欠席の児童が多いと、臨時で給食当番をお願いすることもあります。
- 給食当番の白衣・帽子は、共用です。
当番終了後、持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をお願いいたします。
- 長期欠席の際は、早めに栄養士までご連絡をお願いします。



事前に連絡があり、10回以上続けて給食を中止された場合は、給食費が一部返金となります。
(詳細については、4月配布の「給食費のお知らせ」の裏面をご確認ください。)

平成30年度の除去食について

食物アレルギーによる給食の除去食対応は、医師記載の「学校生活管理指導票」のご提出が必要となります。
この書類は、一年ごとにご提出していただくことになっております。年度途中でもご相談ください。

なお、西東京市では、代替え食は提供できませんのでご了承ください。
また、食物アレルギーではないものの、除去食・代替え食・弁当等を希望される場合も、一年ごとの申出書のご提出をお願いしておりますので、ご希望の方はお申し出ください。

今月の地場・産直生産物

田倉農園より

- ・小松菜・蕪・ほうれん草
- ・大根



※天候の影響で、予定通り生産できない場合もあります。
地産物の納品が無い場合は、八百屋より購入となります。

給食費の口座振替について



今年度の口座振替は、5月より開始いたします。
4月・5月分の2か月分を一括しての集金となります。なお、西東京市は低学年・中学年・高学年で給食費の月額が異なります。3年生・6年生は昨年度と変わりますので、教育委員会からのお知らせをご覧ください。

飲用牛乳の装丁の変更について

平成29年度の「きゅうしよくだより No10」に記載したとおり、4月より飲用牛乳の装丁が瓶から紙パックに変更されます。
このに伴い、製造工場も千葉工場から日の出町の多摩工場に変更されます。
装丁は変わりますが、一本の容量は同じく200ccとなっています。



3月に使用した給食食材の主な産地

★は2月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	青梗菜	茨城県	さやいんげん	沖縄
	新潟県(特別栽培コシヒカリ)	長ねぎ	千葉県	うど	東京都
もち米	島根県	菜の花	千葉県	かぶ	西東京市
豚肉	熊本県・三重県	人参	千葉県・埼玉県	きゃべつ	愛知県★群馬県
鶏肉	宮崎県・鹿児島県・岩手県・★青森県・★宮城県・★群馬県・★徳島県	にら	★群馬	きゅうり	★茨城県
		にんにく	青森県	小松菜	西東京市
エビ	インドネシア・マレーシア・インド	白菜	兵庫県	ごぼう	青森県
沖さわら	神奈川県	パセリ	茨城県	乾し椎茸	九州・四国産
帆立貝	青森県	ピーマン	茨城県	生しいたけ	★岩手県
真鯛	愛媛県	赤ピーマン	高知県・韓国	じゃがいも	★北海道
たらこ	アメリカ	ブロッコリー	愛知県	生姜	高知県
はたはた	鳥取県	ほうれん草	西東京市	セロリ	静岡県
デコボン・せとか	愛媛県	みつば	静岡県	大根	神奈川県
はまさき・レモン	佐賀県	レタス	淡路	玉ねぎ	北海道