

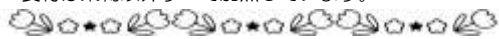


# 4月の献立表



日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	熱や力の元になる黄の食べ物	体の調子を整える緑の食べ物	エネルギー(Kcal)
									たんぱく質(g)
6	木	給食はありません。(始業式)							
7	金	給食はありません。(入学式)							
10	月	給食はありません。							
11	火	給食はありません。							
12	水	給食はありません。							
13	木	梅ごはん		鶏肉の黒こしょう焼き 菜の花のお浸し すまし汁	牛乳、鶏肉、かつお、 かまぼこ、豆腐	米、麦	梅、しょうが、白菜、にん じん、菜花、筍、しめじ、 小松菜	716	
								32.2	
14	金	天丼		浅漬け 豚汁	牛乳、えび、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	米、麦、小麦粉、油、 砂糖、里芋、こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、ごぼ う、とうもろこし、白菜、 かぶ、きゅうり、しょう が、大根、長ねぎ	861	
								33.0	
17	月	ホットドッグ	ジョア	春野菜のスープ煮 春色ゼリー	乳酸菌飲料、ウインナー、 ベーコン、豚肉、寒天、 カルピス	パン、砂糖、じゃが芋、油	キャベツ、にんじん、玉ね ぎ、筍、セロリー、クラン ベリー	767	
								27.2	
18	火	チキンカレー		ツナサラダ いちご	牛乳、鶏肉、牛乳、ツナ	米、麦、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、砂糖	しょうが、にんにく、玉ね ぎ、にんじん、水菜、きゅ うり、大根、いちご	865	
								27.2	
19	水	筍ごはん		鰯の南蛮漬け 磯和え かき玉汁	牛乳、油揚げ、鰯、のり、 かまぼこ、豆腐、たまご	米、麦、砂糖、でんぷん、 油	筍、鞘えんどう、しょう が、にんにく、長ねぎ、小 松菜、もやし、えのきた け、筍、ほうれん草	763	
								36.8	
20	木	スパゲッティ ミートソース		スプリングサラダ キャロットケーキ	牛乳、豚肉、チーズ、えび、 荳わかめ、たまご	スパゲッティ、油、砂糖、 小麦粉、バター	しょうが、にんにく、玉ね ぎ、にんじん、セロリー、 キャベツ、アスパラガス、 ブロッコリー	873	
								33.8	
21	金	麦ごはん 春風元気みそ		じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳、味噌、豚肉、わかめ、 豆腐、油揚げ	米、麦、ごま、油、砂糖、 じゃが芋、しらたき、 でんぷん	にんじん、ピーマン、長ね ぎ、椎茸、しょうが、ふき のとう、筍、玉ねぎ、鞘え んどう、大根、えのきたけ	881	
								33.9	
24	月	くるみとひじきの 混ぜごはん		メンチカツ ごま味噌和え けんちん汁	牛乳、油揚げ、ひじき、豚 肉、鶏肉、味噌、豆腐	米、もち米、くるみ、油、 砂糖、パン粉、小麦粉、 ごま、こんにゃく	にんじん、椎茸、玉ねぎ、 小松菜、キャベツ、もや し、大根、ごぼう、長ねぎ	920	
								33.9	
25	火	麦ごはん		白身魚の酢豚風 春雨スープ カラオレンジ	牛乳、メルルーサ、うすら 卵、鶏肉	米、麦、でんぷん、 じゃが芋、油、砂糖、春雨	しょうが、にんじん、玉ね ぎ、椎茸、ピーマン、チン ゲンサイ、長ねぎ、きくら げ、カラマンダリン	891	
								31.1	
26	水	しょうゆラーメン		パンパンジーサラダ 大学芋	牛乳、豚肉、わかめ、なる と、鶏肉、味噌	中華めん、油、砂糖、ご ま、さつま芋、水あめ	にんにく、しょうが、もや し、にんじん、ほうれん 草、長ねぎ、きゅうり	825	
								31.5	
27	木	豚丼		アーモンド和え 田舎汁	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	米、麦、油、しらたき、 砂糖、アーモンド、 こんにゃく	にんにく、しょうが、にん じん、玉ねぎ、ごぼう、椎 茸、ブロッコリー、キャバ ツ、大根	796	
								33.9	
28	金	きなこトースト		鶏肉のクリーム煮 いかのマリネサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、 いんげん豆、生クリーム、い か	パン、砂糖、マーガリン、 小麦粉、バター、油	キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、とうもろこし、きゅう り、ピーマン、黄パプリカ	885	
								34.7	

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。



### 食事の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだ  
けでなく、食中毒などを予防する  
ためにもとても大切なことです。  
食事の前には石けんできれいに洗  
うようにしましょう。



### ★給食当番について

- 爪 : 爪は短く切りましょう。
  - 髪の毛 : 髪の毛の長い生徒は、束ねて三角巾の中にしまいま  
しょう。前髪も三角巾の中にしまいましよう。
  - マスク : 当番はマスクを持参します。
  - ハンカチ : 日頃から清潔なものを持つようにしましょう。
  - 洗濯 : 当番終了の週末に、エプロンが入った袋を持ち帰  
りますので、ご家庭で洗濯をして月曜日に待たせてく  
ださい。
- ※ 手の指を負傷している場合、給食の盛り付けはできません。  
 生徒のみなさんには「給食がはじまる前に」のプリントも配布します。

# 4月給食だより

## ご入学・ご進級 おめでとうございます!



今年度は、献立担当は住吉小学校の栄養士の杉浦早苗さん、中学校栄養士は長田和美です。中学校で配膳業務を担当するのは、瀬戸由理絵さんと、井上志津江さんです。

配膳業務は、二人が交代で勤務します。配膳員さんは、主に牛乳の受け取りや返却の際などに、生徒の皆さんの対応をしてください。

皆で協力しながら、安全で美味しい給食を提供できるよう努めてまいります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

おいしい給食をお届けします



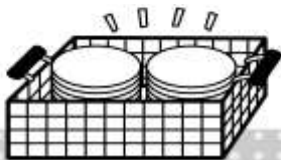
### 食器は大切に扱きましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、

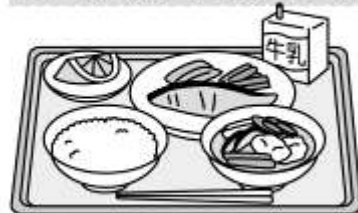


ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。

片付ける際は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願いします。



### 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

### 4月8日 花まつり



仏教の教えを開いたお釈迦さまの誕生をお祝いする行事で、「灌仏会」ともいいます。お釈迦さまの像を、色とりどりの花で飾られた「花御堂」の中央に置き、甘茶を注いでお参りします。この甘茶をいただいて飲むと、じょうぶになるなどの言い伝えがあります。



甘味が強い“アマチャ”というアジサイに似た植物の葉から作られたお茶です。煮出すときに濃過ぎると中毒を起こすことがあるので、1ℓの水に2〜3g程度の茶葉で、薄く入れることが大切です。

### 学校給食を通して学ぶこと

<b>1 楽しく会食すること</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<b>2 健康によい食事のとり方</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<b>3 食事と安全・衛生</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<b>4 食事環境の整備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<b>5 食事と文化</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<b>6 勤労と感謝</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

《3月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ	愛知	きゃべつ	愛媛	清美オレンジ
青森	にんにく、ごぼう	茨城	ピーマン、れんこん	佐賀	いちご
新潟	米、	千葉	ほうれんそう、にんじん、菜はな	高知	しょうが
群馬	きゅうり、もやし	西東京市	長ねぎ、きくらげ、大根、玉ねぎ	鹿児島	にんじん、さやえんどう
埼玉	小松菜、さといも	静岡	ゼロリー	千葉、群馬、北海道	牛乳