

給食だより

令和3年度

4月号

家庭数

令和3年4月7日
西東京市立碧山小学校
栄養士 上田 東紗

新年度が始まりました。

給食は、4月9日（金）から、1年生は、15日（木）から始まる予定です。

昨年度に引き続き、献立作成する栄養士は上田が、調理は、株式会社レクトンが担当します。給食室一同、子供たちに安全・安心・おいしい給食を提供できるよう力を合わせて頑張りますので、よろしくお願いいたします。

碧山小学校では、明保中学校の給食も作っています。

中学校分の給食を先に調理した後、小学校分の調理を行っています。大量調理ですが、子ども達に安心して食べてもらえるように細心の注意を払って調理を行っています。

献立作成のポイント



1. 栄養バランス・食品構成

家庭で不足しがちな豆や魚、野菜などを多く使用し、日頃摂りにくい栄養素を摂取できるように工夫しています。

2. 国産・無添加・手作り

食材はなるべく国産のもので、添加物の少ない食品を使用しています。また、食材のもつ自然な味を生かすため、化学調味料は使用せず、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などでだしをとっています。

3. 楽しい給食

セレクト給食やリクエスト給食、日本各地の郷土料理や、行事食、色々な国の料理を取り入れています。

食物アレルギー対応について

食物アレルギーのあるお子様に対して、除去食対応を行っています。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学校へお問い合わせください。

【ご家庭へのお願い】

○給食当番を行った週は、使用した白衣・帽子・袋は週末持ち帰ります。ご家庭で洗濯とアイロンがけをお願いいたします。その際、ボタン付け等の補修もしていただくと助かります。

○長期欠席の際は、お早めに栄養士までご連絡ください。（事前に申し出があり、連続10回以上給食を停止した際は、給食費が一部返金となります。）

～4月の献立から～



12日 よもぎもち

みじん切りにしたよもぎの葉と白玉粉をこねて、春の味わいのよもぎ餅を作ります。乾燥のよもぎ粉を使った草もちと比べて格段に風味があり、本格的な味わいです。よもぎの香りが苦手な人にも食べやすいよう、黄な粉をまぶして仕上げます。

15日 1年生給食始まり 春野菜のカレーライス



1年生の給食始まりです。食べやすいように、給食で人気のカレーライスの献立にしました。春野菜のたけのこ、アスパラガスを使ったカレーライスを作ります。春の味覚を味わいます。

16日 山菜おこわ

わらび、ふき、ぜんまいなどの山菜をもち米と一緒に炊き込んだ春のおこわです。

21日 チャプチェ

春雨を使った韓国料理です。

春雨と千切りの肉、野菜、きのこなどを、しょうゆや砂糖などで甘辛く味付けした炒め物のことです。

30日 開校記念日（5月1日） お祝い献立

5月1日の開校記念日にちなみ、お祝い献立を出します。メニューは、赤米を使った古代の赤飯、給食で人気メニューの和風ハンバーグ、碧芝を意識して緑色の野菜を取り入れた、ほうれん草の和え物、みそ汁です。

赤飯は、ささげを使って炊くことが一般的ですが、この日は、赤米と白米を混ぜて炊きます。赤米は、弥生時代から食べられていたお米で、赤飯の原点といわれています。

今月の地場農家・産地直送作物

都築勲さんより ほうれん草・小松菜・ねぎ
都築栄さんより ねぎ
加藤ファームさんより キャベツ



西東京市
農産物キャラクター
めくみちゃん