



# 4月給食だより

令和4年4月  
調布市立第一小学校

## 御入学・御進級おめでとうございます

春の暖かな日差しに包まれ、希望に満ちた新学期が始まりました。学校給食は、子供たちが栄養バランスのとれた食事を先生や友達と一緒にふれあいながら食べることで、心とからだの健康を増進させ、体位の向上を図ろうとするものです。今年度も、安全・安心を心がけ、子供たちに喜んでもらえるような給食づくりに励んでいきますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



### 学校給食について



#### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として

実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



#### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> 	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> 	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> 
<p><b>4</b> 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。</p> 	<p><b>5</b> 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p> 	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p> 
		<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> 

#### 栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。





「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が  
献立作成  
しています



#### 衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> 	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>  <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p>  <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p> 
---	--	--	--

# 4月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	献立	黄色の食品			赤の食品			緑の食品			エネルギー
				働く力になる	働く力になる	働く力になる	血やにくになる	血やにくになる	血やにくになる	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える	
11	月	たけのごはん 鯖の梅みそ焼き 野菜のごまあえ すまし汁	○	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ ちらしまぼこ	たけのこ きぬさや ねぎ うめ はくさい みずな にんじん こまつな えのきだけ	615kcal 25.5g						
12	火	山菜うどん はたはたの磯辺揚げ 五目きんぴら いちご	○	うどん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はたはた あおのり さつまあげ	さんさい にんじん ねぎ こまつな ごぼう いんげん こんにゃく いちご	507kcal 20.2g						
13	水	中華丼 わかめともやしのスープ スパイシー大豆	○	こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく わかめ だいず	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンさい きくらげ もやし ねぎ	617kcal 26.7g						
14	木	豚キムチ焼きそば 白身魚のウースタン ツナとポテトの甘みそあえ	○	ちゅうかめん さとう こま でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かわい とうふ ツナ みそ ささかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ キムチ ニラ しょうが ねぎ チンゲンさい ほうれんそう とうもろこし	521kcal 27.4g						
15	金	梅ちりめんごはん 信田煮 野菜の海苔あえ じゃがいものみそ汁	○	こめ ごま でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすあげ あぶらあげ とりにく だいず のり わかめ みそ	カリカリうめ ゆかり ごぼう にんじん たまねぎ しょうが こまつな はくさい もやし しらたき	611kcal 27.0g						
18	月	ハニートースト ポークシチュー 玉葱ドレッシングサラダ	○	しょうパン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり	594kcal 20.2g						
19	火	焼豚チャーハン 麻婆豆腐 清見	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん ねぎ グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ ただのこ しいたけ きよみ	538kcal 25.2g						
20	水	チキンライス マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ	○	こめ あぶら マカロニ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー はくさい	587kcal 22.8g						
21	木	春キャベツのスパゲティ ひよこ豆とウィンナーのスープ 新じゃがチップ	○	スパゲティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナーソーセージ ひよこまめ あおのり	にんにく たまねぎ はるキャベツ レモン にんじん だいこん いんげん パセリ	524kcal 19.2g						
22	金	わかめごはん (防災用アルファ米) 新じゃがと野菜の煮物 大根となめこのみそ汁	○	アルファまい あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ	しょうが にんじん しいたけ ただのこ たまねぎ いんげん だいこん ねぎ なめこ こんにゃく	591kcal 19.5g						
26	火	きのこピラフ ミートポテトのチーズ焼き グリーンサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ こま エッグケアマヨ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく パセリ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	586kcal 22.5g						
27	水	ごはん さばのみそ煮 くずきりサラダ 鶏と白菜の真だくさん汁	○	こめ くずきり さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	579kcal 25.8g						
28	木	ごはん 新ごぼうハンバーグ 野菜のマヨしょうゆ さつまいも汁	○	こめ あぶら パンこ やまいも さとう でんぶん エッグケアマヨ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう みそ	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ ねぎ こまつなこんにゃく	636kcal 25.2g						

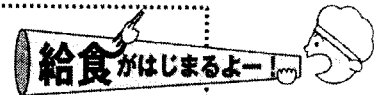
《市内産野菜》 春キャベツ

食材の都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

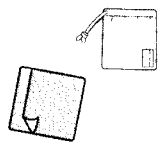
《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ なめこ えのき

1年生の給食は18日(月)から始まります

給食の時間は準備から片付けまで40分間です。そのうち食事の時間はおよそ20分です。  
果物の皮をむくことや食器の片付けなど、自分のことは自分でできるようにしておきましょう。



## 《ランチョンマットとハンカチについて》



給食の前には手を洗うがいをし、机の上にランチョンマットを敷いて食べます。ランチョンマットと給食用ハンカチは、毎日きれいなものを用意してください。

## 《給食当番について》

当番で使用了白衣・帽子・袋は週末に持ち帰り、洗濯したものを月曜日に持ってきてください。ポタンのほつれやゴムが伸びていないか等、点検していただくと助かります。



## 給食費のお知らせ

今年度1回目の引落しは5月6日(金)です。  
2~6年生は4・5月分が引落としとなります。  
1年生は6月から4・5月分が引落としになります。



<5月> 各学年2ヵ月分  
2年生…8900円、3・4年生…9300円  
5・6年生…9700円  
<6月> 1年生2ヵ月分、3年生以上1ヵ月分  
1年生…8900円、2年生…4450円  
3・4年生…4650円  
5・6年生…4850円  
7月以降1月まで1ヵ月分引落しです。



最終2月は回数に応じた額での引落としとなります。