

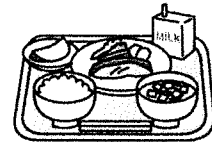


## 御入学・御進級おめでとうございます

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







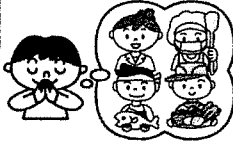

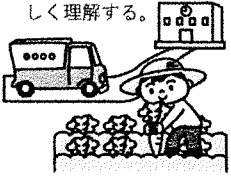
#### 学校給食とは



「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条第1項第2号

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> 	<p>2 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>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> 
<p>4 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>5 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>6 伝統的な食文化を理解する。</p> 
<p>7 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。



#### 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



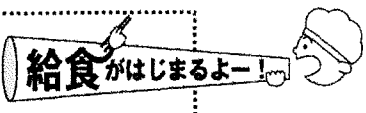
令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	中食	アレルギー			エネルギー たんぱく質
				黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	
12	水	たけのこごはん さわらの梅みそ焼き お花見すまし汁 清見	○	こめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ ちらしかまぼこ	しんたけのこ きぬさや ねぎ うめ こまつな にんじん えのきたけ きよみ	524kcal 25.2g
13	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 あぶら さとう こま でんぷん じゃがいも	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 ホールコーン	503kcal 25.4g
14	金	ごはん イカステーキ 五目春雨スープ 大根と小松菜のマヨしょうゆあえ	○	こめ でんぷん あぶら さとう エッグケアマヨ はるさめ	ぎゅうにゅう いか のり	たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし はくさい チンゲンさい ねぎ	577kcal 22.3g
17	月	山菜うどん ししゃもの二色揚げ 五目きんぴら	○	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 ししゃも あおりの さつまあげ	さんさいミックス にんじん ねぎ こまつな ごぼう いんげん こんにゃく	500kcal 29.2g
18	火	カレーライス 玉葱ドレッシングサラダ いちご	○	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	626kcal 21.2g
19	水	焼豚チャーハン 麻婆豆腐 カラマンダリン	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ カラマンダリン	585kcal 26.7g
20	木	わかめごはん 新じゃがと野菜の煮物 大根となめこのみそ汁	○	こめ あぶら しんじゃがいも さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし たきこみわかめ とりにく なまあげ みそ	しょうが にんじん しいたけ しんたけのこ たまねぎ いんげん だいこん ねぎ なめこ こんにゃく	510kcal 21.2g
21	金	五平餅 野菜の磯香あえ けんちん汁 清見	○	アルファまい さとう こま じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ のり とうふ あぶらあげ	こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ きよみ こんにゃく	513kcal 16.1g
25	火	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 ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリーンピース ブロッコリー パセリ はくさい	578kcal 20.7g
26	水	中華丼 わかめともやしのスープ 新じゃがチップ	○	こめ あぶら でんぷん しんじゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく わかめ あおりの	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	578kcal 22.5g
27	木	ごはん さばのみそ煮 くずきりサラダ 鶏と白菜の臭だくさん汁	○	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	562kcal 25.5g
28	金	春キャベツのスパゲティ ひよこ豆と野菜のスープ いちごのマドレーヌ	○	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ とうふ	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 いちご	591kcal 22.1g

《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(火)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。

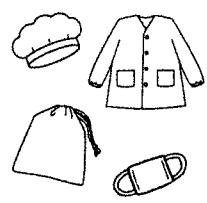


### 《ランチョンマットとハンカチについて》

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》

給食当番は白衣と帽子、マスクを着用します。マスクは  
 毎日きれいなものを用意してください。  
 当番で使った白衣等は週末に持ち帰り、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8日(月)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月分が引落としとなります。

<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。

