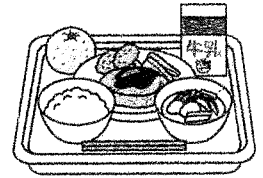


4月給食たより



入学・進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。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、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



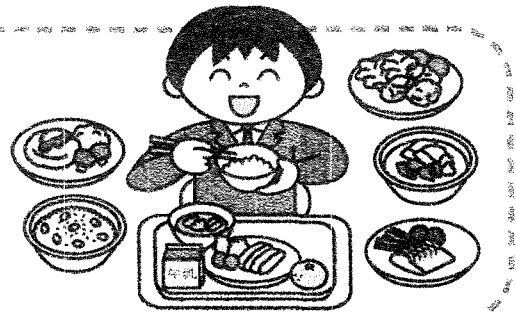
学校給食とは



「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。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 日本や世界の食文化
- 伝統行事や行事食
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



栄養管理と献立作成







「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8年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー
				はたらく力になる	ち血やにくになる	からだの調子を整える	
9	木	たけのこごはん さわらの梅みそ焼き お花見すまし汁	○	こめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら わかめ ちらしかまぼこ	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	501kcal 24.8g
10	金	中華丼 豆乳タンタンスープ スパイシー大豆	○	こめ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ふだにく えび いか みそ とうにゅう 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 ねぎ もやし こねぎ	640kcal 26.6g
13	月	マーガリンパン 鮭のハーブ焼き ポテトサラダ パーコンとキャベツのスープ	○	マーガリンパン オリーブあぶら パンこ さとう じゃがいも エッグアマヨ	ぎゅうにゅう さけ パーコン	にんじん パセリ ホールコーン ぎゅうり たまねぎ キャベツ	528kcal 27.2g
14	火	ごはん 肉じゃがコロック 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ 春キャベツと厚揚げのみそ汁	○	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん パンこ エッグアマヨ	ぎゅうにゅう ふだにく あつあげ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん きゅうり キャベツ こまつな こんにゃく	614kcal 21.9g
15	水	みそラーメン 焼き棒きょうざ もやしとわかめの中華あえ	○	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ふだにく みそ だいず わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ キャベツ はくさい ホールコーン ねぎ たら もやし こまつな	571kcal 23.8g
16	木	大根ごはん めひかりの米粉揚げ 五目きんぴら あおさ汁	○	こめ あぶら こめこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふだにく めひかり さつまあげ あおさ みそ あぶらあげ	だいこん こまつな ごぼう れんこん にんじん いんげん えのきたけ ねぎ こんにゃく	518kcal 23.0g
17	金	カレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	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	646kcal 20.6g
20	月	焼豚チャーハン 白身魚のウースタン もちもちさつまいもドーナツ	○	こめ あぶら でんぷん さとう ホットケーキミックス しらたまこ さつまいも	ぎゅうにゅう やきふた かいり とうふ とうにゅう ささかまぼこ	にんじん ねぎ グリンピース しょうが チンゲンさい	577kcal 23.0g
21	火	ミルクパン マカロニグラタン コーンサラダ 森のきのこのスープ	○	ミルクパン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり ホールコーン しいたけ しめじ えのきたけ こまつな	563kcal 21.2g
22	水	わかめごはん 新じゃがと野菜の煮物 大根と油揚げのみそ汁	○	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすほし みそ たぎこみわかめ とりにく あつあげ あぶらあげ	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ いんげん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	534kcal 21.7g
23	木	五平もち 海藻サラダ けんちん汁	○	アルファまい さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ かいそうミックス	にんじん もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	521kcal 15.3g
24	金	スパゲティ ナポリタン きのこほうれんそうの豆乳スープ キャロットケーキ	○	スパゲティ オリーブオイル こめこ さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ローズハム パーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ ほうれんそう	627kcal 21.2g
28	火	鶏ごぼうピラフ ジャがいものタルト みそドレサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とりにく パーコン とうにゅうクリーム チーズ みそ ひよこまめ	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ もやし パセリ ホールコーン	541kcal 18.6g
30	木	ごはん いわしのかば焼き 野菜の磯香あえ さつまいも汁	○	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわし のり みそ	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん えのきたけ こねぎ だいこん こんにゃく	621kcal 22.9g

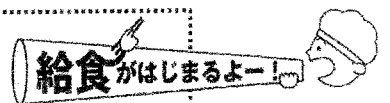
《市内産野菜》 キャベツ

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

1年生の給食は17日（金）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て、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。なお、他の児童も使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。ただし、現状の給食白衣の供用を基本としつつ、希望者は個人所有のものの持参も可能となっています。白衣の持参を希望される方は、担任へご連絡ください。

