



しょうくく こんだて  
4月 食育・献立だより



令和5年度 4月号  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也  
管理栄養士 落合 嘉子

| 目標      |                                                     | きゅうしよく き まも<br>給食の決まりを守ろう |                                                                                    | じゅんぴ あとかたづ<br>・準備と後片付けをきちんとする                                                                |                           | みじたく み せいけつ<br>・身支度など、身のまわりを清潔にする             |                                                  |                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 日       | とうじつ しよくく こんだて<br>当日の食育・献立テーマ                       |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | あか の なかま<br>ちやくになる                            | きいろ の なかま<br>ねつや ちからの<br>もとなる                    | みどりの なかま<br>からだの ちょうし<br>をととのえる                                     |
|         | こめ<br>米                                             | 牛乳                        | こんだてめい<br>献立名                                                                      | しよくく してん<br>＜食育の視点＞                                                                          | しよくく こんだてしょうかい<br>食育・献立紹介 |                                               |                                                  |                                                                     |
| 11<br>火 | きゅうしよく はる<br>☆ 給食スタート♪ 春いっぱい進級お祝い献立 ☆               |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく、みそ<br>わかめ、けすり<br>こんぶ           | こめ<br>さとう                                        | たけのこ、にんじん<br>さやえんどう<br>しょうが、にんにく<br>はくさい、ねぎ<br>オレンジ                 |
|         | 茨城県産                                                | ○                         | たけ こ<br>竹の子ごはん<br>とり みそ て や<br>鶏の味噌照り焼き<br>はくさい じる<br>白菜とわかめのすまし汁<br>きよみ<br>清美オレンジ | ＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞<br>いよいよ、今年度の給食もスタートです♪<br>進級をお祝いする、春の食材いっぱいの<br>献立です。どれが旬の食材か<br>見つけられるかな！？ |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 12<br>水 | しまい とし しよくざい あじ<br>姉妹都市の食材を味わおう！ 「お米・木島平村産こしひかり」    |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>のり、とりにく<br>けすり、ぶたにく<br>みそ、けすり       | こめ、さとう<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さといも                   | ごぼう、にんじん<br>れんこん、しいたけ<br>たけのこ、こんにゃく<br>だいこん、いんげん<br>たまねぎ            |
|         | 木島平村産                                               | ○                         | きしまだいらむら<br>木島平村のごはん<br>のりの佃煮 ちくぜんに<br>筑前煮<br>ぶた たま<br>豚バラと玉ねぎの味噌汁                 | ＜食文化・日本各地の産物や食文化＞<br>北ノ台小学校の給食では、<br>献立によってお米を変えます。この日は、<br>コンクール受賞経験のある姉妹都市のお米です。           |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 13<br>木 | しゅん しよくざい あじ<br>旬の食材を味わおう① 「新わかめ」                   |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>なると、ぶたにく<br>ひよこめ<br>ハム、みそ    | ちゅうかめん、<br>あぶら、はるさめ<br>てんぷん<br>ぎょうざのかわ<br>ごま、さとう | にんにく、しょうが<br>にんじん、キャベツ<br>ねぎ、もやし、コーン<br>しなちく、ニラ<br>はくさい             |
|         |                                                     | ○                         | しん<br>新わかめのラーメン<br>ぼうしやぶ<br>棒餃子<br>ちゅうかふう<br>中華風サラダ                                | ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞<br>年間を通してたべることができる<br>わかめですが、じつは春が旬の食材で、<br>「春をつげる食材」ともいわれています。         |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 14<br>金 | こんげつ きゅうしよくくむひょう<br>今月の給食目標① 「目指せ！給食マスター・給食当番のお仕事編」 |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かんでん                        | こめ、じゃがいも<br>マーガリン<br>あぶら<br>こむぎこ、さとう             | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん<br>あんず、ふくじんづけ<br>もも、りんご、<br>ピーセス、みかん         |
|         | 茨城県産                                                | ○                         | カレーライス<br>ふくじんづけ<br>福神漬<br>キラキラポンチ                                                 | ＜心身の健康・健康的で安全な配膳方法＞<br>みんなが安全で、元気に過ごすための<br>給食当番さんの役割は、とても大切です。<br>新年度を迎え、改めてポイントを確認します。     |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 17<br>月 | こんげつ きゅうしよくくむひょう<br>今月の給食目標② 「目指せ！給食マスター・当番以外の準備編」  |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく、パサ<br>いんげんまめ                   | こめ<br>マーガリン<br>あぶら、こむぎこ<br>パンこ、むぎ                | たまねぎ、にんじん<br>コーン、グリーンピース<br>マッシュルーム<br>にんにく、かぶ<br>ねぎ、セロリー、パセリ       |
|         | 茨城県産                                                | ○                         | チキンライス<br>しろみぎかな<br>白身魚のフライ<br>おおむぎ<br>大麦と野菜のスープ                                   | ＜心身の健康・健康的で安全な配膳方法＞<br>給食当番さん以外の役割も、とても大切です。<br>当番さんと一緒にみんなで協力して<br>楽しい給食時間にしましょう♪           |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 18<br>火 | しよくく ただ しよくき なら かた<br>食育クイズ♪① 「和食・正しい食器の並べ方」        |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく、けすり<br>わかめ、みそ<br>けすり           | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                        | たかなづけ、ねぎ<br>ぶき、にんじん<br>たまねぎ、たけのこ<br>しいたけ、こんにゃく<br>いんげん、かぶ<br>みしょうかん |
|         | 茨城県産                                                | ○                         | たかな<br>高菜ごはん<br>はる やさい にもの<br>春野菜の煮物<br>みそしる<br>かぶの味噌汁<br>みしょうかん                   | ＜社会性・食事のマナーを身に付ける＞<br>旬の食材いっぱいの和食デーです。<br>ごはんのみそ汁を基本とした<br>正しい配膳にチャレンジです！                    |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 19<br>水 | しゅん しよくざい あじ<br>旬の食材を味わおう① 「春きゃべつ」                  |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく<br>いんげんまめ<br>なまクリーム    | パン、あぶら<br>じゃがいも<br>マーガリン<br>こむぎこ、さとう             | にんじん、たまねぎ<br>キャベツ<br>マッシュルーム<br>きゅうり、キャベツ<br>もやし、レモン                |
|         |                                                     | ○                         | マーガリンパン<br>春キャベツのクリーム煮<br>ノンオイルサラダ                                                 | ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞<br>この時期のキャベツは、巻きがゆるく<br>みずみずしい春きゃべつです。<br>給食を通して、季節を感じて欲しいです♪           |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 20<br>木 | しゅん しよくざい あじ<br>旬の食材を味わおう② 「新じゃが」                   |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>やきぶた<br>とりにく                        | こめ、あぶら<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>春雨・きん粉<br>さとう         | にんじん<br>ねぎ<br>グリーンピース<br>チンゲンサイ<br>もやし                              |
|         | ふさこがね産                                              | ○                         | や ぶた<br>焼き豚チャーハン<br>じゃが丸くん<br>はるさめ<br>春雨スープ                                        | ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞<br>人気メニューのじゃが丸くん♪<br>今回は、皮がうすく、みずみずしい<br>新じゃがを使用しています。                  |                           |                                               |                                                  |                                                                     |
| 21<br>金 | しゅん しよくざい あじ<br>旬の食材を味わおう③ 「竹の子・さわら・わかめ」            |                           |                                                                                    |                                                                                              |                           | ぎゅうにゅう<br>さわら、みそ<br>のり、とりにく<br>わかめ、けすり<br>こんぶ | アルファまい<br>さとう<br>あぶら                             | うめぼし<br>だいこん<br>きゅうり、もやし<br>みずな、にんじん<br>たけのこ                        |
|         | アルファ米                                               | ○                         | わかめごはん（アルファ米使用）<br>さかな うめ<br>魚の梅みそ焼き 若竹汁<br>だいこん<br>大根ときゅうりのサラダ                    | ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞<br>若竹汁の竹の子は、新竹の子を使用します。<br>ちょっと苦みもありますが、春の味を感じて<br>欲しいです。鰯やわかめも旬の食材です。  |                           |                                               |                                                  |                                                                     |

|         |                    |                                                                                |                                                                                        |                                             |                                              |                                                              |
|---------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 25<br>火 | 茨城県産<br>こしひかり      | ○<br>いかチリ丼<br>だいこん<br>大根のスープ<br>つぶつぶみかんゼリー                                     | ＜食品を選択する能力・食材の名前を知る＞<br>食育なぞなぞクイズです♪ヒントは、今日の給食にカクれている食材です。正解できるかな！？                    | ぎゅうにゅう<br>いか<br>とりにく                        | こめ<br>でんぶん<br>あぶら<br>さとう                     | しょうが、にんにく<br>たまねぎ、ねぎ、ニラ<br>だいこん、えのきたけ<br>みずな、みかん<br>オレンジジュース |
| 26<br>水 | ふさ千栗<br>さかがね産<br>い | ○<br>とりにく<br>鶏肉とエリンギのピラフ<br>さけ<br>鮭のポテサラ焼き<br>や<br>野菜スープ                       | ＜心身の健康・健康的で安全な配膳方法＞<br>みんなが安全で、元気に過ごすための食育のポイントを改めてポイントを確認します。楽しい給食時間の方法をマスターしよう。      | ぎゅうにゅう<br>とりにく、さけ<br>とうにゅうクリーム<br>けずり       | こめ、マーガリン<br>あぶら<br>じゃがいも<br>Egg フリーマーズ       | にんじん、たまねぎ<br>エリンギ、コーン<br>パセリ、にんにく<br>キャベツ、セロリー<br>ほうれんそう     |
| 27<br>木 |                    | ○<br>はる<br>春キャベツとササゲの塩麹スパゲッティ<br>おこし<br>ブロッコリーとポテトのサラダ<br>まっちゃん<br>抹茶ケーキ（豆乳使用） | ＜食文化・国際理解＞<br>イタリアと日本の食育の食べ方の違いを通して世界の食文化を楽しく学びましょう。マナーは、国が変わると様々です！                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく、みそ<br>とうにゅう<br>とうにゅうクリーム     | スパゲッティ<br>あぶら、じゃがいも<br>さとう<br>おろしキャベツ<br>あずき | にんにく、キャベツ<br>たまねぎ、にんじん<br>エリンギ<br>ブロッコリー、コーン                 |
| 28<br>金 |                    | ○<br>ソフトフランスパン コーンサラダ<br>こまつな<br>小松菜とマカロニのグラタン<br>はる<br>春キャベツとかぶのスープ           | ＜感謝の心・食生活を支えてくれている人々＞<br>調理員さんたちは、毎日、何千枚という食器をきれいにしてくれます。みんなで、感謝を伝える片付け方について考えたら嬉しいです。 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なまクリーム<br>チーズ、ベーコン<br>けずり | パン、マカロニ<br>あぶら、バター<br>こむぎこ<br>パンこ、さとう        | こまつな、たまねぎ<br>マッシュルーム<br>もやし、にんじん<br>はくさい、いんげん<br>キャベツ、かぶ     |

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度より、北ノ台小学校の栄養士となりました落合 嘉子と申します。給食室一同、子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思っております。1年間よろしくお願い致します。毎日の給食は食育の視点を持って作成しています。今月は、文科省から出されている食育の視点をご紹介します。

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

|                                                                              |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>                           | <p><b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> |
| <p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>                    | <p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>                          |
| <p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> | <p><b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>                     |

### 学校給食に関するお知らせ



#### 学校給食について

「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。

#### 献立表

毎月、食育・献立日より作成します。また、HPにアップします。目を通していただき、お子様との話題作りや、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

#### 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんにも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。