

4月 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期のスタートです。今年度も感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。今年度もよろしくお願いします。

朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、眠っていた体を起こす目覚まし時計の役割があります。朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。



おなかのめざまし



頭脳のめざまし



体のめざまし



心のめざまし

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を増い、及び望ましい食習慣を養うこと。	3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。	5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
	7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

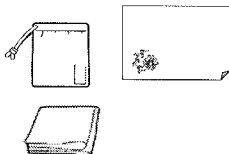
緑ヶ丘小学校の給食について

- ・1日に必要な栄養量のおよそ1/3を目安に献立を作成しています。
- ・化学調味料を使用せず、だしはかつお節や昆布、鶏がらや豚骨などからとっています。
- ・シチューなどのルーは、小麦粉、バター、油をじっくり炒めて作っています。また、コロックやしょうまい、ハンバーグなども1つ1つ手作りです。
- ・ベーコン・ハム・ウインナー類、竹輪・かまぼこなどの練り製品は、無添加のものを使用しています。
- ・献立や食材を知ってもらうために、多くの材料を使います。旬の食材や季節の行事食、日本の郷土料理や世界の料理などを取り入れ、バラエティー豊かな献立になるようにしています。
- ・リザーブ給食、バイキング給食など給食を楽しんでもらえるような工夫をしています。

給食で必要なもの

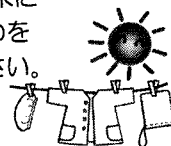
ランチョンマット、給食用ハンカチを袋に入れてお持ち下さい。

給食の前には手を洗い、机の上にランチョンマットを敷いて食べます。毎日清潔なものを用意して下さい。



給食当番になったら

白衣と帽子、袋は週末に持ち帰り、洗濯したものを週明けに持ってきて下さい。



給食費についてのお願い

低学年(1・2年生) 月額 4,450円

中学年(3・4年生) 月額 4,650円

高学年(5・6年生) 月額 4,850円

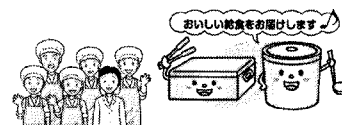
毎月の引落日は、5日(再振替日は20日)です。

1年生は、6月の引落時に2ヶ月分徴収します。2年生から6年生は、5月の引落時に2ヶ月分徴収します。

今年度は、8月に徴収があります。ご承知おきください。

給食室より～メンバー紹介～

給食調理業務は、今年度も引き続き「株式会社 東洋食品」に委託されました。11名の調理員で作ります。献立作成や食材の発注などは、栄養士の鹿島が担当します。どうぞよろしくお願いします。



<学校給食食材の放射性物質検査について>

調布市では東日本大震災以降、学校給食食材の放射性物質検査を実施してまいりましたが、検査開始以降10年間、国の定める基準値を超える検出がなかったことから、この度検査を終了することといたしました。食品中の放射性物質検査は、国のガイドラインに基づいて地方自治体が行い、検査結果を厚生労働省ホームページで公表しております。今後はそちらを御確認ください。学校給食用牛乳については、東京学乳協議会が年5回自主的に検査を実施し、その結果を公益財団法人東京都学校給食会のホームページに掲載しております。なお、給食を辞退し、水筒や弁当をお持ちになられる希望がある場合は学校にお申し出ください。小中学校28校で使用した主な食材の産地については、引き続き調布市ホームページで公表してまいります。

【厚生労働省 食品中の放射性物質月別検査結果】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/kinkyu/0000045250.html>

【公益財団法人東京都学校給食会 学校給食用牛乳放射性物質検査結果】

http://www.togakkyu.or.jp/safety/school_milk.html

【調布市 給食食材産地公表】

<https://www.city.chofu.tokyo.jp/www/genre/00000000000000/1416895868196/index.html>

令和 3 年度



4月こんだてひょう



調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
8 木	花見寿司	○	油揚げ	米・砂糖	筍・人参・かんぴょう
	魚のごまだれ焼き		鯖	砂糖・ごま	
	春野菜のおひたし				人参・菜の花・キャベツ・ほうれんそう
	花麩のすまし汁		鶏肉・わかめ・豆腐	花麩	人参・ほうれんそう・ねぎ
9 金	春キャベツのスパゲティ	○	ハム・ツナ	スパゲッティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・キャベツ・レモン
	森のきのこスープ		鶏肉		エリンギ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
	ベジタブルチーズマフィン		牛乳・生クリーム・チーズ	ホットケーキミックス・オリーブ油 じゃがいも・砂糖	人参
12 月	五目炒飯	○	ハム・卵	米・油	人参・ねぎ・きくらげ・グリーンピース
	いかのチリソース		いか	小麦粉・でんぷん・油・ごま油・砂糖	にんにく・ねぎ
	わかめと豆腐のスープ		わかめ・豆腐	ごま油	筍・白菜・えのきたけ・ねぎ
	果物（いちご）				いちご
13 火	手作りねぎ花巻	○		小麦粉・強力粉・砂糖	ねぎ
	麻婆豆腐		豚肉・豆腐・味噌	砂糖・でんぷん・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・ねぎ
	パンサンスー			春雨・ごま油・油・砂糖・ごま	もやし・人参・キャベツ・きゅうり
14 水	メキシカンライス	○	ウィンナー	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・ピーマン
	豆腐ナゲット		鶏肉・豆腐	小麦粉・でんぷん・油	
	フレンチサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱
	キャベツとかぶのスープ		ベーコン		キャベツ・かぶ・人参・玉葱
15 木	きつねうどん	○	豚肉・油揚げ	うどん・砂糖	人参・しめじ・ねぎ・小松菜
	鰹の揚げ煮		鰹	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	生姜
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖・油・ごま油	大根・白菜・人参
16 金	ご飯	○		米	
	回鍋肉		豚肉・味噌・生揚げ	でんぷん・油・砂糖	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ
	白身魚のウースタン		かれい・豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
	おかしな目玉焼き		寒天・ヨーグルト・牛乳	砂糖	黄桃
19 月	カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	サイダーゼリーボンチ		寒天	砂糖	パイナップル・黄桃・みかん
20 火	五目ラーメン	○	豚肉	中華麺・油	にんにく・生姜・人参・筍・もやし・白菜・チンゲン菜
	魚とチーズの包み揚げ		鰹・チーズ	春巻きの皮・油	
	炒めじゃがいものサラダ			じゃがいも・油・砂糖	人参・キャベツ・レタス
21 水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米・バター・油	ごぼう・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンピース
	イタリアンオムレツ		ハム・卵	じゃがいも・油	玉葱・人参・ピーマン・トマト
	花野菜スープ		ベーコン	油	カリフラワー・ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱
22 木	ミルクパン	○		ミルクパン	
	にぎすのオランダ揚げ		にぎす・チーズ	油	人参・パセリ
	きのこのホットサラダ		ベーコン	砂糖・ごま油・油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン
	ポテトとコーンのポターージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
23 金	山菜おこわ	○	鶏肉・油揚げ	もち米・米・油・砂糖	山菜ミックス・しめじ・筍・人参
	新ごぼうのハンバーグ		豚肉・大豆・牛乳	パン粉・砂糖・でんぷん・油	玉葱・ごぼう・大根
	野菜のマヨしょうゆあえ			マヨネーズ	キャベツ・ほうれんそう・人参・もやし
	果物（河内晩柑）				河内晩柑
26 月	鶏の梅照り丼	○	鶏肉	米・でんぷん・砂糖・はちみつ・ごま・油	練り梅・生姜・キャベツ
	豆腐だんご汁		豆腐・おから・鶏肉	でんぷん	生姜汁・小松菜・大根・白菜・人参・ねぎ
	果物（オレンジ）				オレンジ
27 火	いちご蒸しパン	○	牛乳・生クリーム	蒸しパンミックス・バター・砂糖	いちごジャム
	鮭のクリームチャウダー		鮭・ベーコン・いんげん豆 牛乳・生クリーム	バター・小麦粉・油	玉葱・人参・ブロッコリー・ホールコーン
	フレークサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・黄ピーマン・玉葱
28 水	たけのこご飯	○	鶏肉・油揚げ	米・砂糖	筍
	魚のよもぎ揚げ		バサ	小麦粉・でんぷん・油	生姜・よもぎ
	春野菜のうま煮		豚肉	ごんにゃく・じゃがいも・砂糖	ぶき・筍・人参・さやえんどう
30 金	菜の花ピラフ	○	ハム	米・バター・油・ごま	玉葱・ホールコーン・小松菜
	焼きじゃがコロッケ		豚肉・ツナ	じゃがいも・小麦粉・パン粉・オリーブ油・油	玉葱・人参・パセリ
	レタスとハムのスープ		ハム・卵	でんぷん	レタス・人参・ねぎ・えのきたけ

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。