

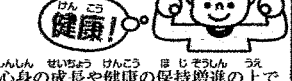
## 4月 給食だより

令和5年4月7日  
江戸川区立多摩小学校  
校長 上杉 未羽  
栄養士 山口 未羽

## ご入学・ご進級おめでとうございます

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。給食は10日から始まります。学校給食は、子ども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食べること、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、子どもたちに喜んでもらえるような給食づくりに励みたいと思いますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 給食当番の役割 (給食の視点)

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>食事の重要性</b><br><br>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。        | <b>心身の健康</b><br><br>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。 | <b>食品を選択する能力</b><br><br>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。 |
| <b>感謝の心</b><br><br>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。 | <b>社会性</b><br><br>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。                           | <b>食文化</b><br><br>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。                   |

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

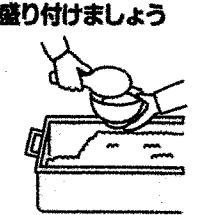
## 献立表 保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

《毎月、献立表を配布します》  
ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

《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、ご家庭で洗濯をして、次の登校時に持たせてください。ボタンのほつれやゴムがのびていないか等、点検していただくと助かります。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えください。

《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ハンカチは、毎日きれいなものを用意してください。

## 目指せ! 給食マスター

|                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>身だしなみを整えましょう</b><br> | <b>協力して準備をしましょう</b><br> | <b>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</b><br> | <b>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</b><br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>机の上はきれいに片付けましょう</b><br> | <b>換気をして空気を入れ替えましょう</b><br> | <b>手をせっけんできれいに洗いましょう</b><br> | <b>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう</b><br> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>食べ終わったら、席で静かに待ちましょう</b><br> | <b>食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう</b><br> | <b>食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう</b><br> | <b>協力して後片付けをしましょう</b><br> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 給食室の紹介

給食室一丸となり、おいしい給食を安全に提供できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

調理業務  
栄養士今年度も引き続き株式会社東洋食品に委託されました。  
山口 未羽



| 日   | 献立名                                          | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                         | エネルギー<br>たんぱく質     | 日                                                                                                                                                     | 献立名                                          | 赤の仲間<br>血や肉になる         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                     | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|----------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 10月 | 牛乳<br>ちらし寿司<br>鰻の西京焼き<br>ずき汁<br>清見オレンジ       | ★牛乳 昆布 ★油揚げ<br>ちらしきまぼこ<br>鰻 みそ  | 米 砂糖                                                | 椎茸 かんぴょう 人参<br>たけのこ 小松菜<br>えのきたけ ★清見                                     | 509 kcal<br>23.7 g | 20日                                                                                                                                                   | 牛乳<br>五目うどん<br>鶏肉とコーンの揚げ煮<br>清見オレンジ          | ★牛乳 鶏肉 ★油揚げ            | ★うどん ★でんぶ<br>油<br>★じゃがいも 砂糖     | 椎茸 人参 おぎ<br>小松菜 にんにく 生薑<br>たけのこ チンゲン菜<br>ホールコーン ★清見                  | 505 kcal<br>23.8 g |
| 11月 | 牛乳<br>五目焼きそば<br>白身魚のスーフ<br>じゃが丸くん            | ★牛乳 豚肉<br>アズラカレイ ★豆腐<br>けずり ★豆腐 | ★蒸し中華めん 油<br>★でんぶ<br>★じゃがいも<br>★スパイスドック 油           | 人参 玉葱 ★もやし<br>キャベツ 干し椎茸<br>たけのこ<br>生薑 おぎ 小松菜                             | 519 kcal<br>23.4 g | 21日                                                                                                                                                   | 牛乳<br>チャーハン<br>春巻<br>華園大根<br>ウースタン           | ★牛乳 豚肉 鶏肉<br>★豆腐       | 米 油 春巻<br>★でんぶ<br>★春巻きの皮 砂糖     | 人参 おぎ グリンピース<br>にんにく 生薑 たけのこ<br>椎茸 キャベツ<br>大根 チンゲン菜                  | 523 kcal<br>18.1 g |
| 12月 | 牛乳<br>中華丼<br>野菜のスーフ<br>乳乃豆腐                  | ★牛乳 豚肉 鶏肉<br>★豆腐 粉寒天            | 米 油 ★でんぶ 砂糖<br>白みつ                                  | にんにく 生薑 たけのこ<br>人参 玉葱 白菜<br>チンゲン菜 ★もやし<br>おぎ 小松菜 ★みかん缶<br>★パイナップル ★梅干    | 576 kcal<br>21.0 g | 25日                                                                                                                                                   | 牛乳<br>若市ごはん<br>新じゃがと野菜の煮物<br>わかめのみそ汁         | ★牛乳 わかめ 豚肉<br>★生揚げ みそ  | 米 油 ★じゃがいも<br>糸こんにゃく 砂糖         | 人参 生薑 椎茸<br>たけのこ 玉葱<br>グリンピース 大根 おぎ                                  | 524 kcal<br>19.7 g |
| 13月 | 牛乳<br>ツナピラフ<br>キャベツ入りホワイトシチュー<br>フレンチサラダ     | ★牛乳 ツナ 鶏肉<br>★生クリーム             | 米 乳不使用マーガリン<br>油 ★小麦粉<br>★バター 砂糖                    | 玉葱 人参<br>マッシュルーム<br>グリンピース<br>ホールコーン<br>ブロッコリー キャベツ<br>パセリ ★レモン汁<br>さやうり | 515 kcal<br>20.4 g | 26日                                                                                                                                                   | 牛乳<br>マーボー丼<br>中華風コーンスーフ<br>カラマンダリン          | ★牛乳 豚肉 ★豆腐<br>みそ       | 米 油 ★でんぶ<br>砂糖                  | 生薑 にんにく 椎茸<br>人参 たけのこ おぎ<br>グリンピース<br>ホールコーン<br>クリームコーン<br>小松菜 ★オレンジ | 550 kcal<br>21.6 g |
| 14日 | 牛乳<br>コッペパン<br>手作りメンチカツ<br>キャベツソーテー<br>野菜スーフ | ★牛乳 豚肉 ★大豆<br>★調整豆乳 ベーコン        | ★コッペパン 油<br>★小麦粉<br>★でんぶ ★パン粉                       | キャベツ 玉葱 にんにく<br>★もやし 人参 白菜                                               | 528 kcal<br>22.0 g | 27日                                                                                                                                                   | 牛乳<br>ごはん<br>魚のステーキソースかけ<br>さんびらごぼう<br>けんちん汁 | ★牛乳 ホキ<br>さつまいも<br>★豆腐 | 米 ★でんぶ 油<br>砂糖 糸こんにゃく<br>★じゃがいも | 玉葱 ごぼう 人参<br>大根 おぎ                                                   | 526 kcal<br>21.0 g |
| 17日 | 牛乳<br>カレーライス<br>コーンサラダ<br>ぶどうゼリー             | ★牛乳 鶏肉 寒天                       | 米 油 ★じゃがいも<br>★小麦粉<br>乳不使用マーガリン<br>砂糖               | にんにく 生薑 玉葱<br>人参 グリンピース<br>キャベツ さやうり<br>ホールコーン<br>★ぶどうジュース               | 657 kcal<br>19.2 g | 28日                                                                                                                                                   | 牛乳<br>ミートソーススパゲティ<br>春キャベツのスーフ<br>オレンジゼリー    | ★牛乳 豚肉 ★大豆<br>ベーコン アガー | ★スパゲティ 油 砂糖                     | にんにく 玉葱 人参<br>マッシュルーム セロリ<br>キャベツ えのきたけ<br>★オレンジジュース                 | 483 kcal<br>20.1 g |
| 18日 | 牛乳<br>ひじきごはん<br>せりーフライ<br>野菜のおひたし<br>大根のみそ汁  | ★牛乳 ひじき 鶏肉<br>★おから おかか<br>みそ    | 米 砂糖 ★じゃがいも<br>山芋 ★小麦粉<br>★パン粉 油                    | 人参 玉葱 おぎ 小松菜<br>★もやし 大根                                                  | 504 kcal<br>17.1 g | <p>※調布市の学校給食には安全性が確認された食材を使用しています。</p> <p>また、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。</p> <p>※★は食物アレルギー対応食材です。</p> <p>※木島平村産：えのきたけ 地産野菜：今月は地産野菜の使用はありません。</p> |                                              |                        |                                 |                                                                      |                    |
| 19日 | 牛乳<br>手作りいちごロールパン<br>春野菜のポトフ<br>ハニーサラダ       | ★牛乳 豚肉<br>ウィンナソーセージ             | ★強力粉 砂糖<br>乳不使用マーガリン<br>コーンスターチ<br>★じゃがいも<br>はちみつ 油 | ★いちごジャム<br>★いちご 人参 玉葱<br>キャベツ ★もやし 人参                                    | 580 kcal<br>21.4 g |                                                                                                                                                       |                                              |                        |                                 |                                                                      |                    |