

# 給食だより 4月

令和6年4月8日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
栄養士 高橋 遥香

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、新しい学年に期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんなみなさんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思っております。

## 給食当番さんの身じたく

給食当番は、みんなが食べる食事を用意する大事な仕事をします。安全に気持ちよく食べられるように身だしなみと衛生に気をつけましょう。

### ぼうし・マスク

髪の毛が食べ物に落ちないように深くしっかりとぶりましょう。長い髪はまとめておきましょう。マスクは鼻までおきます。

### 手・つめ

せっけんを使って丁寧に洗いましょう。指の先や間も忘れないでください。

### きれいなハンカチ

手を洗ったら、清潔なハンカチで、手についた水をよくふきとりましょう。

### 白衣のたたみ方



両手で白衣の肩を持つ。



内側に半分たたむ。



両方の袖で、えりもとをつかんでピンと伸ばす。えりもとをあごで押さえながら伸ばしてもいいよ。



両そでを一緒に斜め下に折って白衣を長方形にする。



そのまま半分たたむ。大きいときはさらにもう半分にする。



白衣袋に入れて完成!



白衣を入れる袋も清潔に扱おうね!



教室のゆかの上で白衣をたたんでいる人をときどき見かけます。多くの人が出入りする教室のゆかには、ほこりやごみがたくさんあります。ゆかの上で白衣をたたむのはやめましょう。



# 4月献立表



日	食育・行事	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
10		水	さくらトースト	○ はるキャベツとふたにくのスープにベーコンポテト きよみオレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン(乳不使用) いちごジャム 砂糖 油 はるさめ じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ 清見オレンジ	551	14.6	33.5
11	カミカミ こんだて	木	はつがげんまいごはん	○ いかのザンギ かぶのさんしょくづけ とんじる	牛乳 いか かつお節 だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく かぶ 人参 かぶ(葉) ごぼう 大根 ねぎ	587	14.1	25.9
12	1ねんせい はじめての きゅうしょく	金	カレーライス	○ チーズいりイタリアンサラダ いちご	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり ビーマン いちご	633	12.3	28.2
15		月	はるやさいとハムの ガーリックパスタ	○ まめとやさいのマリネ あげほのケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 小松菜 キャベツ 枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根 みかんジュース レーズン	627	15.0	26.3
16		火	コーンピラフ	○ さかなのマヨネーズやきカラフルサラダ かぶとやさいのスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏肉	米 油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	コーン缶 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり ビーマン 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	562	14.5	30.6
17		水	ごもくあんかけそば	○ カリカリじゃこサラダ いそポテト	豚肉 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	中華めん 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ きゅうり	533	17.3	25.5
18		木	わかめごはん	○ たまごやさいのあんかけ はるやさいのきんぴら みそしる	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 味噌	米 大麦 油 砂糖 でん粉 糸こんにゃく ごま じゃがいも	人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 蓮根 うど さやえんどう 大根	599	14.6	25.5
19		金	むぎごはん	○ とうふのチリソースに やさいのちゅうかドレッシングかけ あまなつみかん	牛乳 豆腐 海老	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 椎茸 ねぎ チンゲンサイ もやし 人参 甘夏みかん	590	15.4	25.0
22		月	たけのごはん	○ ししゃものサクサクあげ チンゲンサイのおひたし すましじる	だし鰹節 油揚げ 牛乳 ししゃも かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 でん粉 油 ぶ	たけのこ チンゲンサイ 人参 ねぎ	581	15.6	29.6
23		火	くろざとうパン	○ ポテトグラタン にんじんサラダ ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ まぐろ(油漬) ベーコン	黒砂糖パン 油 小麦粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ パセリ 人参 らっきょう キャベツ	634	14.3	36.3
24		水	ごはん	○ とうふいりハンバーグ あおなのごまあえ みそしる	牛乳 豚挽き肉 豆腐 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ もやし 人参 小松菜	577	14.1	26.5
25		木	ごはん	○ しろみざかなのしゅうまい ビーフンソテー ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ビーフン ごま油	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 筍 キャベツ ビーマン きくらげ もやし 小松菜	592	15.2	20.5
26		金	キャロットライス	○ タンドリーチキン もやしとおおなのソテー やさいスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ にんにく もやし 小松菜 トマト缶 キャベツ セロリ パセリ	615	14.6	26.9
30		火	ごはん	○ さばのやくみソースかけ やさいのおかかあえ みそしる あまからだいず	牛乳 さば かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま でん粉 油	生姜 にんにく ねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン缶 大根 人参	642	15.8	27.6

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。  
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。  
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	595	14.8	27.8	353	93	2.3	2.9	271	0.37	0.53	38	2.3	6.6