令和6年度

4月 こんだて表

大田区立おなづか小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。
給食が毎日の楽しみとなるように、みなさんの健やかな成長を願いながらおいしい給食を心を込めて作ります。献立表で楽しみな日を探してみてください♪1年間よろしくお願いいたします。

≪ 給食についてのお知らせ ≫

＊給食の開始日 『2年生以上は10日(水)・1年生は11日(木)』からとなります。

給食のない日はご家庭で昼食の準備をお願いいたします。

1年生のみ給食の開始日が異なりますが、11日からは全学年統一の献立となります。1年生にとっては初めての学校給食となるため、栄養量を確保しつつ、食物アレルギー対応や配膳，給食時間を考慮した献立(盛り付け2工程・食器2種類)からスタートし、段階を踏んで品数や食器数が増えていくメニュー内容とさせていただいております。

＊給食当番について

給食当番は給食着・帽子・マスクをして配膳を行います。給食当番の際に使用するマスクを持たせてください。何枚かまとめてランドセルやお道具箱に入れておいていただくと当番当日に慌てることなく使用できるかと思います。(学校生活において、マスクを着用している場合は付け替える必要はありません)

給食当番になった週の終わりには給食着等を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いいたします。そして、週明けに忘れずに学校へ持たせてください。また、皆で使用するものですので、ボタンがとれかけていたり、給食着がほつれていたりすることに気が付きましたら、直していただけますと非常にありがたいです。よろしくお願いいたします。

＊ランチョンマットをご用意ください

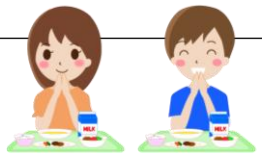
個人用のランチョンマットと袋をご用意いただき、毎日、洗濯した清潔なものを持たせるようにしてください。

＊給食民間委託業者について

給食の調理業務は「城南給食協同組合」に委託されております。安全で安心して食べられる給食を提供してまいります。

＊給食費について

令和6年度、大田区では給食費無償化実施となります。(引き落としはございません)



目標 【 きちんと手を洗い、協力して準備をしよう 】

＊料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

＊献立表は、裏面にも続くことがあります。

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの（赤の仲間）	熱・力の元になるもの（黄の仲間）	体の調子を整えるもの（緑の仲間）
10 水	ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら,豚骨	米,麦,油,ザラメ,大豆バター,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトジュース,パセリ
	海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,油,砂糖,三温糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん
	くだもの(オレンジ)				オレンジ
≪ 1年生は11日(木)から給食が始まります。 ≫					
11 木	チャーハン	○	焼き豚	米,麦,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,さやいんげん
	肉団子スープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	ごま油,生パン粉,さつまいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,チンゲンサイ
12 金	スパゲティーナポリタン	○	ウィンナー	スパゲッティ,油,砂糖,大豆バター,エッグフリーマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ピーマン
	鶏肉とかぼちゃのスープ		鳥がら,鶏肉	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,かぼちゃ
15 月	五目ご飯	○	鶏肉(挽肉),油揚げ	米,麦,油,砂糖	にんじん,たけのこ(水煮),しめじ,小松菜
	肉じゃが		豚肉,削り節(だし)	油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,さやいんげん
16 火	焼きそば	○	豚肉,いか,青のり	油,蒸し中華めん,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら
	ポトフ		鳥がら,鶏肉	油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう,マッシュルーム(缶)
	くだもの(オレンジ)				オレンジ
17 水	麻婆豆腐	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐(押し)	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,にら
	春雨スープ		鳥がら,焼き竹輪	ごま油,はるさめ	にんじん,キャベツ,しめじ,ピーマン
18 木	チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	コーンサラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン
19 金	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉	丸パン,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ
	ミネストローネ		鶏ハム,鳥がら	油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ
	つぶつぶみかんゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,みかん(缶)
22 月	しょうゆラーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨	冷凍ラーメン,油,ラード	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,チンゲンサイ
	揚げ餃子		鶏肉(挽肉)	ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,小麦粉,油	しょうが,にんにく,はくさい,たけのこ(水煮),にら,ねぎ

23 火	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦	
	白身魚の磯辺揚げ		ホキ,青のり	油,小麦粉	
	豚汁		削り節(だし),豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜
24 水	ビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン,バター,砂糖,小麦粉	
	ポークトマトシチュー		豚肉,鳥がら,生クリーム	油,ザラメ,じゃがいも,三温糖,大豆バター,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),パセリ
	こんにゃくサラダ			糸こんにゃく,砂糖,ごま油,油	もやし,小松菜,にんじん
25 木	シーフードピラフ	○	鳥がら,むきえび,いか	米,麦,大豆バター,油,でん粉	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン
	チキンソテーのバーベキュソースがけ		鶏肉	大豆バター,砂糖,でん粉	たまねぎ,パイン(缶),レモン汁
	たまごスープ		鳥がら,鶏肉(挽肉),鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ
26 金	ご飯	○		米,麦	
	ツナ入り卵焼き		ツナ缶,鶏卵	油,砂糖	にんじん,えのきだけ,エリンギ,たけのこ(水煮),チンゲンサイ
	豚肉と焼き豆腐のすき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐,削り節(だし)	油,しらたき,三温糖,車麸	にんじん,はくさい,ねぎ,小松菜
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ
29月	昭和の日				
30 火	ケチャップライス	○	鶏肉	米,麦,大豆バター,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ピーマン
	ジュリエンヌスープ		鳥がら,ベーコン	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ
	人参とパインのパウンドケーキ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖	にんじん,パイン(缶),レモン汁

＊栄養量は、中学年を１として考え、低学年０.８５倍、高学年１.１５倍とみてください。
＊食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。

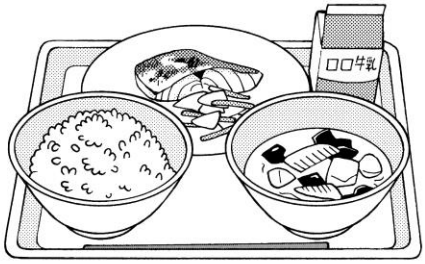
１日あたりの平均	
エネルギー	６１５kcal
たんぱく質	24.7g

給食だより 4月

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。
今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

おいしい学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

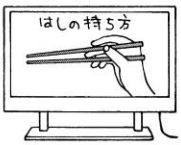


適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

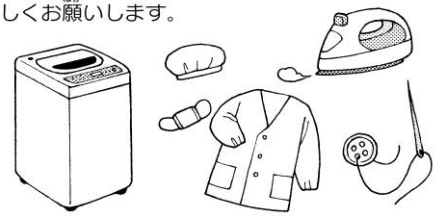
教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。
また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただけると助かります。ご協力をよろしくお願いします。



チェックしよう！ 給食当番の身支度

・爪は短く切ってありますか？
・ハンカチを用意しましたか？
・石けんで手を洗いましたか？
・白衣はきれいですか？
・マスクをきちんとつけていますか？
・帽子（三角巾）から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

□下痢はしていない

□発熱、腹痛、おう吐はしていない

□衛生的な服装をしている

□手をきれいに洗った

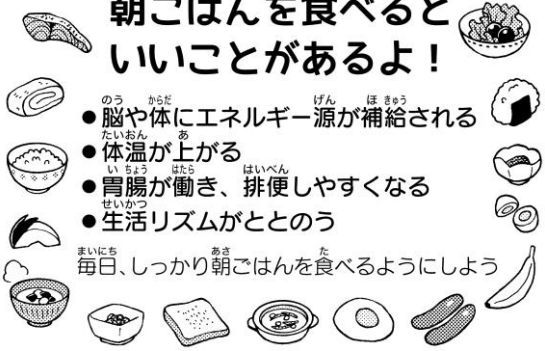
SDGsと食 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。

目標4「質の高い教育をみんなに」

世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。
給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

朝ごはんを食べるといいことがあるよ！



- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

ⓒ少年写真新聞社2024