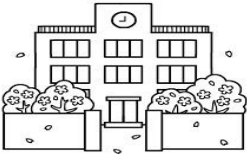


4月 こんだて表



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9日(水)・1年生は10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、10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きます。

***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。

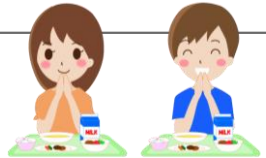
***給食費について**

令和7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)
9水	チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの(オレンジ)	○	鳥がら、鶏肉 海藻サラダ	米、麦、油、じゃがいも、大豆バター、小麦粉、三温糖 ごま油、油、砂糖、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん オレンジ
《 1年生は10日(木)から給食が始まります。 》					
10木	スパゲティ・ナポリタン 鶏肉とかぼちゃのスープ	○	ウィンナー 鳥がら、鶏肉	スパゲティ、油、砂糖、大豆バター、エッグフリーマヨネーズ 油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ピーマン にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ
11金	五目ご飯 肉じゃが	○	鶏肉(挽肉)、油揚げ 豚肉、削り節(だし)	米、麦、油、砂糖 油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、たけのこ(水煮)、しめじ、小松菜 にんじん、干しいだけ、たまねぎ、さやいんげん
14月	照り焼きチキンバーガー ポトフ	○	鶏肉 鳥がら、豚骨、豚肉	丸パン、砂糖、でん粉 油、じゃがいも	しょうが、キャベツ にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう
15火	チャーハン 肉団子と春雨のスープ	○	焼き豚 鳥がら、鶏肉(挽肉)	米、麦、油、ごま油 ごま油、はるさめ、さつまいも、生パン粉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん にんにく、にんじん、もやし、しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ
16水	みそラーメン 揚げぎょうざ	○	豚肉、鳥がら、豚骨、昆布(だし) 鶏肉(挽肉)	冷凍ラーメン、ごま油、油、三温糖、大豆バター ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、小麦粉、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ホールコーン しょうが、にんにく、はくさい、たけのこ(水煮)、にら、ねぎ
17木	中華丼 豆腐と鶏肉のスープ	○	豚肉、いか、鳥がら 鳥がら、鶏肉、豆腐	米、麦、油、でん粉、砂糖、ごま油 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、はくさい、もやし、チンゲンサイ にんじん、キャベツ、江戸菜
18金	ハヤシライス バランスサラダ	○	豚肉、鳥がら、豚骨 干ひじき、油揚げ	米、麦、油、ザラメ、大豆バター、小麦粉 糸こんにゃく、砂糖、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトジュース、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、小松菜
21月	焼きそば アルファベットマカロニのスープ ぶどうゼリー	○	豚肉、いか、青のり 鳥がら、鶏肉 アガー	油、蒸し中華めん油付き、でん粉 油、じゃがいも、アルファベットマカロニ 砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら にんじん、だいこん、マッシュルーム(缶)、江戸菜 ぶどうジュース

22 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、ピーマン	
	ポテトのオープン焼き		鶏ハム、脱脂大豆、いんげん豆、豆乳	油、じゃがいも、大豆バター、エッグフリーマヨネーズ、パン粉(乾)	たまねぎ、ホールコーン、パセリ	
	豚肉と厚揚げのスープ		鳥がら、豚肉、厚揚げ	ごま油	にんじん、はくさい、にら	
23 水	クリームドリア	○	鳥がら、調理用牛乳、豆乳、鶏肉、ピザ用チーズ	米、麦、油、大豆バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、パセリ	
	大根サラダ			ごま油、砂糖	だいこん、にんじん、もやし	
	ベーコンとキャベツのスープ		鳥がら、ベーコン	油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ	
24 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米、麦		
	魚の磯辺揚げ		もうか、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
25 金	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッパン、大豆バター、油、砂糖、でん粉	にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ	
	カレーシチュー		鶏肉、鳥がら、調理用牛乳	油、じゃがいも、大豆バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、小松菜	
	コーンサラダ			ごま油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	
28 月	シーフードピラフ	○	鳥がら、えび、いか	米、麦、大豆バター、油、でん粉	たまねぎ、ホールコーン、パセリ	
	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、メープルシロップ、でん粉	たまねぎ、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、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)、フルーツ顆粒いちご、バナナ	
29火	昭和の日					
30 水	ひき肉のあんかけうどん	○	昆布(だし)、厚削り節(だし)、鶏肉(挽肉)	冷凍うどん、油、ごま油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ	
	野菜のおかか和え		かつお節(糸削り)		小松菜、はくさい、にんじん、もやし	
	さつま芋のパウンドケーキ		鶏卵、豆乳	さつまいも、大豆バター、砂糖、小麦粉		
*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	
					エネルギータンぱく質	632kcal 25.9g

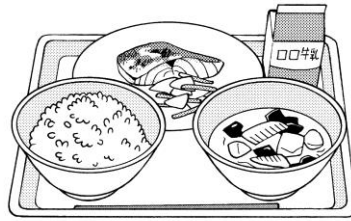


給食だより 4月

おいしい学校給食

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、授業の導入ややり取りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番 身じたくチェック

- ☐ 鼻と口はマスクで隠れている
- ☐ 清潔な白衣を着ている
- ☐ 帽子から髪の毛が出ていない
- ☐ 石けんで手を洗った
- ☐ 爪は短く切つてある

体調が悪い時は先生に伝えましょう！

白衣の洗濯のお願い

衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

何か食べよう 朝ごはん

遅刻しちゃつう

例：食べて！

じゃああつう

食べよう

すく食べられるもの

きのうの残り

よかったね

何かあれ？

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できただけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ1 まずは主食を食べよう

ステップ2 次に主菜を追加

ステップ3 次に副菜を追加

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

