



給食たより

令和5年4月6日(木)
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、学校給食も始まります。
今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。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

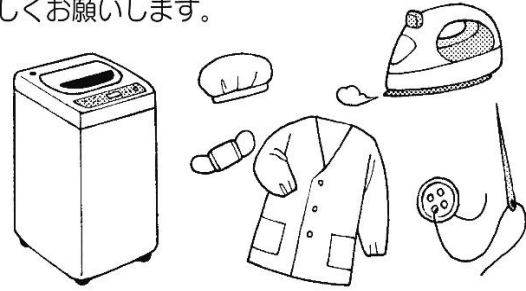


- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

※給食当番のマスク着用は感染症対策および衛生的な配膳のため、引き続き行いますのでご協力をお願いいたします。

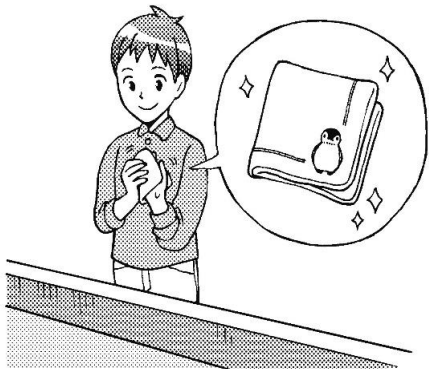
白衣の洗濯をお願いします

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くと助かります。ご協力をよろしくをお願いします。



©少年写真新聞社2023

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

©少年写真新聞社2023

給食当番の日の体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらいましょう。

©少年写真新聞社2023

お知らせ

○給食費の徴収は5月(1年生と4月の転入生は6月)から始まります。

4月分と合わせて2か月分がゆうちょ銀行から引き落とされます。給食費に関する手紙も合わせてご確認ください。



©少年写真新聞社2023

献立表

4月の目標 楽しい食事にしよう

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。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
10	月	ハヤシライス 牛乳 キャベツのサラダ オレンジゼリー	エネルギー 655 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g	20	木	わかめごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 肉じゃが煮	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g
11	火	新たけのこのごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 春野菜のみそ汁 果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	21	金	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 キャベツとこんにゃくのサラダ みかんゼリー	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g
12	水	鶏の竜田揚げサンド 牛乳 コールスローサラダ コーンスープ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.2 g	24	月	ごはん 牛乳 小松菜のふりかけ 鱈のごまみそ焼き 二色団子汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
13	木	ナポリタン 牛乳 マセドアンサラダ 果物	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	25	火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ 杏仁プリン いちごソース	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
14	金	キムチチャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子スープ りんごゼリー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g	26	水	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ じゃことわかめのサラダ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
17	月	五目うどん 牛乳 ガーリックポテトビーンズ 果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g	27	木	しょうゆラーメン 牛乳 たこぺったん 果物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
18	火	シュガートースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー ごまドレサラダ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g	28	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 干草焼き 沢煮椀	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g
19	水	カレーライス 発酵乳 フレンチサラダ 果物	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g	<div data-bbox="2237 1822 2843 1923" data-label="Text"><p>大田区立小学校では、令和5年4月分の献立から、栄養価を日本食品成分表(八訂)で計算します。給食の内容や提供量については、今までと変わりはありません。</p></div>			