

4がつ よていこんだて

2022年 4月

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段：小学生 下段：中学生	ひとこと
8金	ミートソースパゲッティー マセドアンサラダ キヨミタンゴール (くだもの)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ	スパゲティ, 油, 三温糖, 薄力粉, じゃが芋, はち みつ	人参, 玉ねぎ, にんに く, しょうが, きゅう り, 清美タンゴール	赤ワイン, トマトケ チャップ, ウスター ソース, 醤油, 塩, こ しょう, 米酢	617 24.5 757 29.5	きょうからきゅうしよくが はじまります。こんねん どもしっかりたべ、げんきな ころとからだをつくりま しょう。
11月	レモンシュガートースト はるやさいのシチュー キャロットドレッシングサラダ 1ねんせい ならしきゅうしよく ・レモンシュガートースト ・ぎゅうにゅう	○	牛乳, 鶏肉, チーズ	食パン, バター, グラ ニュー糖, 油, じゃが芋, いんげん豆, 薄力粉, 三 温糖	レモン, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが, アスパラガス, 小松 菜, きゅうり	鶏がら, 塩, こしょ う, 米酢	580 22.5 733 27.4	1ねんせいはいきょうから きゅうしよくがはじま ります。みんなできょうりよく し、じゅんびどかたづけを しましょう。また、しよっ きのおきかたやはしのもち かたもれんしゅうしまし ょう。
12火	チキンライス カリカリポテトサラダ レタスタまごスープ 1ねんせい ならしきゅうしよく ・チキンライス ・カリカリポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	○	牛乳, 鶏肉, 卵	米, 油, 上白糖, じゃが 芋, てん粉	玉ねぎ, 人参, ホール コーン, ビーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, 小松菜, しめ じ, しょうが, レタス	塩, パプリカ, こ しょう, トマト ピューレ, トマトケ チャップ, 米酢, 鶏 がら	587 20.3 748 24.2	きょうのサラダはほそく きってあげたじゃがいもが のっています。あじだけで なく、しよっかんものし みましよう。
13水	ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー 1ねんせい ならしきゅうしよく ・ポークカレーライス ・オレンジゼリー ・ぎゅうにゅう	○	牛乳, 豚肉, チーズ, 寒天	米, 麦, 油, じゃが芋, パ ター, 薄力粉, 三温糖, 上 白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベ ツ, きゅうり, 小松菜, オレンジジュース	カレー粉, 塩, こ しょう, ウスター ソース, 醤油, トマ トピューレ, チャツ ネ, ガラムマサラ, 鶏がら, 米酢, から し	605 19.5 747 23.1	きゅうしよくのカレーはル ウからづくりです。から さは2だんかいてつくっ ています。ちゅうがくせいど こうがねんはすこしから くちにあげます。
14木	マーボーどうふどん ワンタンスープ りんご	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, み そ, 鶏肉	米, ごま油, 三温糖, てん 粉, 油, ワンタン皮, 白ご ま	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいた け, たけのこ, キャベツ, 小 松菜, りんご	テンメンジャン, ト ウバンジャン, 醬 油, 酒, 鶏がら, 塩, こしょう	614 25.0 756 30.4	マーボーどうふにいれるど うふは、いちどゆでます。 かたをくずさないため、 あじがうすくならないよ うにするためです。
15金	ごはん さけのみそマヨネーズやき おかかあえ けんちんじる	○	牛乳, さけ, みそ, 削 り節, 豆腐	米, マヨネーズ(卵な し), 油, じゃが芋	キャベツ, きゅうり, ごぼう, 人参, 大根, 長 ねぎ	酒, こしょう, から し, 塩, 醤油	581 28.9 723 36.5	さかなにはほねがあります。ほ ねをきをつけてたべましよう。 また、きょうのさけは、ごは んにあじつけます。ごはんと いっしょにたべましよう。
18月	ごはん しんじゃがとかいのかあげに わかたけじる セミノール (くだもの)	○	牛乳, いか, 豆腐, わ かめ	米, てん粉, 油, じゃが 芋, 上白糖	しょうが, 人参, 玉ね ぎ, スナップエンド ウ, えのき, 新たけの こ, セミノール	醤油, 酒, みりん, だ し汁, だし削り節, だし昆布, 塩	613 21.5 750 25.7	わかたけじるはしゅんの しよくさい「わかめ」と 「たけのこ」がはいったす まじじです。
19火	ごはん さばのねぎみそやき やさいのポンずあえ てまりふのすましじる	○	牛乳, さば, みそ, 豆 腐	米, 三温糖, 上白糖, おふ く	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, レモン果汁, 玉 ねぎ, えのき, 小松菜	醤油, みりん, 米酢, だし汁, だし削り 節, だし昆布, 塩	606 24.1 766 30.0	おふはおきこからつく られます。きょうはまりの ようにまるいおふをつま います。
20水	ガーリックフランス ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	○	牛乳, 豚肉	ソフトフランスパン, パ ター, 油, いんげん豆, じゃが芋, 三温糖, 上白 糖, 白ごま, ごま油	にんにく, パセリ, 人 参, 玉ねぎ, トマト缶, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり	赤ワイン, 塩, こしょ う, トマトケチャップ, 醤油, 鶏がら, ベイリ ーフ, 米酢	582 23.8 739 29.4	ポークビーンズはアメリカ のかいていりよりです。ま めやささいがたくさん はいています。
21木	たけのごはん ししやものいそべあげ ごまあえ なめこのみそじる	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししやも, 卵, 青の り, 生揚げ, みそ	米, 上白糖, 薄力粉, 油, 白ごま, 黒ごま, 三温糖	新たけのこ, 人参, キャベツ, もやし, な めこ, 長ねぎ, 小松菜	醤油, 食塩, みりん, だし汁, 酒, だし削 り節	602 25.5 728 29.3	いまのじきにとれるたけの こは「しんたけのこ」と いわれます。やわらかいこ ごとくちようです。
22金	やきとりどん はるキャベツとしんじゃがのみそじる かわちばんかん	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, みそ, 油揚げ	米, 麦, 油, 上白糖, てん 粉, じゃが芋	しょうが, 長ねぎ, 玉 ねぎ, 人参, 小松菜, キャベツ, 河内晩柑	醤油, 酒, みりん	622 27.4 762 33.6	はるキャベツやしんじゃが ははわらかいこと、みずみ ずしいこと、あまいこと がとくちようです。
25月	ごはん さわらのこうみやき ひじきのもの かきたまじる	○	牛乳, さわら, ひじ き, 油揚げ, 削り節, 卵	米, 三温糖, 油, こんにゃ く, 上白糖, じゃが芋, て ん粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, もやし, 小松菜	酒, 醤油, 一味唐辛 子, みりん, だし汁, 塩, こしょう	586 29.8 731 37.5	さわらはかんじてかくと、 「はる」というじがつま ります。せとないかいては、 はるによくとれます。
26火	ごはん いらたま はるさめいため ちゅうかさスープ	○	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 豆腐	米, 油, 上白糖, 三温糖, てん粉, 緑豆春雨, ごま 油	玉ねぎ, 干しいたけ, にら, にんにく, しょ うが, 大根, 人参, 小松 菜, キャベツ	塩, 酒, 醤油, 米酢, だし汁, 鶏がら, こ しょう	598 25.1 738 30.2	にらは、はるからしよかが しゅんです。にらはせいめ いりよくがつよく、ひとつ のかぶからるかいはどしつ うかくてきます。
27水	さんさいうどん ツナとやさいのあえもの よもぎむしパン	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちくわ, ツナ	うどん, 油, 上白糖, 薄力 粉, 甘納豆(あずき)	人参, 玉ねぎ, わらび, ぜん まい, あかみず, なめこ, ふ きのこ, しめじ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, よもぎ	だし汁, 醤油, みりん, 食塩, 水, だし昆布, だ し削り節, 米酢, ベー キングパウダー	582 27.3 722 33.6	さんさいやよもぎは、はる がしゅんです。よもぎはむ かしからくすりとしてつか われていました。
28木	バエリア トマトたまごスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 鶏肉, いか, え び, あさり, 卵, ヨー グルト	米, バター, 油, じゃが 芋, てん粉, 上白糖, はち みつ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ, トマト缶, しょう が, 小松菜, パナナ, みかん 缶, 黄桃缶, バイン缶	塩, ターメリック, 白ワイン, カレー 粉, こしょう, 鶏が ら, 醤油	600 25.5 744 30.8	バエリアはスペインのりよ うりです。スペインではバ エリアせんようのなべてつ くりまします。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染症予防対策を取りながらの給食となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いたします。

学校給食について

学校給食とは

学校給食は「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るく社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恵みへの理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多様な人々の活動に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

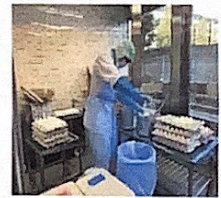
衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを調べています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。 ※食料に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>全て食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。 ※加熱した食器は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理しています。</p>
-----------------------------------	---	--	--

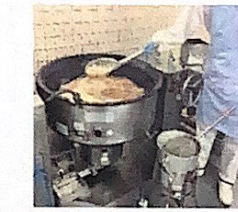
給食室メンバー

今年度もフジ産業株式会社の皆さん、8名と給食を作ります。よろしくお願いたします。



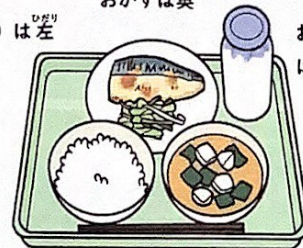
給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 清潔な白衣を身に着る
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔なハンカチを用意する
- つめは短く切っておきましょう
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は当番を交換してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。



食器を正しい位置に置きましょう!

お茶碗 (ごはん) は左
おかずは奥
お椀(汁物) は左



はし先は左、持つ方は右 (右利きの場合)

~保護者の皆様~

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に着るお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。そして、次の登校時に忘れずに持たせてください。また、給食当番は髪の毛を帽子の中に入れます。髪の毛が長いお子さんは髪の毛を結んで登校するか、結べるよう髪ゴムを持たせてください。ご協力をよろしくお願いたします。