

4がつ

よていいこんだて



給食目標：約束を守って準備や後片付けをしよう

お台場学園

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 たんぱく質
10月	入学・進学 お祝い献立 レモンジュガーートーレスト 春野菜のシチュー キャロットドレッシングサラダ	○	牛乳、鶏肉、★牛乳、★生クリーム	★食パン、★バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、レンズ豆、★バター、薄力粉、三温糖	レモン果汁、人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、もやし、アスパラガス、小松菜、きゅうり、とうもろこし	酒、水、鶏がら、塩、こしょう、米酢	536 kcal 19.3 g
11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	○	牛乳、鶏肉、★鶏卵	精白米、油、★バター、上白糖、じゃが芋、油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、小松菜、レタス	水、鶏がら、酒、塩、パプリカ、こしょう、トマトケチャップ、米酢	606 kcal 19.5 g
12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	○	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、玄米、油、じゃが芋、★バター、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、もやし、★オレンジゼリースタンプ	水、赤ワイン、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、チヤップネ、クミン(粉)、オオムスビ、ガラムマサラ、鶏がら、米酢、からし(粉)	595 kcal 19.0 g
13木	ごはん さけのさざれ焼き 切干大根の炒め煮 大根と油揚げのみそ汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏肉、油揚げ、鶏肉、削り節、みそ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、油、三温糖	人参、切干大根、干しいたけ、大根、小松菜、長ねぎ	水、塩、こしょう、醤油、酒、だし削り節、みりん	646 kcal 31.7 g
14金	ツナカレーピラフ タンドリーチキン ベジタブルスープ	○	牛乳、鶏肉、ツナ、★チーズ、鶏肉、★ヨーグルト	精白米、★バター、油	玉ねぎ、ポークコン、人参、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ	水、塩、カレー粉、酒、こしょう、トマトケチャップ、パプリカ、鶏がら	541 kcal 21.6 g
17月	地場産物を食べよう～東京都三宅島産の明日葉～ 親子丼 あえもの 明日葉団子	○	牛乳、鶏肉、鶏肉、★鶏卵、豆腐、きな粉	精白米、でん粉、★白ごま、三温糖、白玉粉、上白糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、キャベツ、もやし、明日葉	水、だし削り節、塩、醤油、みりん、酒、だし汁、食塩	605 kcal 25.6 g
18火	鶏肉とコーンのピラフ 鮭のトマトソースがけ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、さけ、★ヨーグルト	精白米、油、★バター、オリーブ油、上白糖	しょうが、玉ねぎ、小松菜、ポークコン、にんにく、マッシュルーム、トマト缶、みかん缶、★黄桃缶、パイン缶	塩、水、こしょう、白ワイン、トマトケチャップ	577 kcal 27.3 g
19水	五目ごはん にら至あんかけ ほうろく春雨	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、★鶏卵、鶏肉、豆腐	精白米、油、上白糖、★白ごま、三温糖、でん粉、緑豆春雨、ごま油	人参、ごぼう、干しいたけ、玉ねぎ、にら、しょうが、もやし、えのき、小松菜	水、みりん、塩、薄口醤油、酒、だし汁、醤油、酢、トマトケチャップ、鶏がら、こしょう	572 kcal 27.3 g
20木	旬の食材を味わおう 山菜うどん ツナと野菜の和え物 よもぎ蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、ツナ、★牛乳	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、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、ペーキングパウダー	610 kcal 27.6 g
21金	ごはん 新じゃがとイカの揚げ煮 春汁	○	牛乳、いか、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、でん粉、油、じゃが芋、油、上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ、スタンプ、エンドウ、新たけのこ	水、醤油、酒、みりん、だし汁、だし削り節、塩	616 kcal 22.8 g
24月	ガーリックトースト ポークピーンズ 春キャベツのサラダ 旬の食材を味わおう	○	牛乳、豚肉、大豆	★食パン、★バター、油、レンズ豆、いんげん豆、じゃが芋、三温糖	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、水、パセリ、米酢	528 kcal 24.9 g
25火	たけのこごはん ししやもの磯部揚げ ごまあえ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししやも、★鶏卵、青のり、豚肉、みそ、豆腐	精白米、油、上白糖、薄力粉、油、★白ごま、★黒ごま、三温糖、じゃが芋、こんにやく	新たけのこ、人参、キャベツ、もやし、長ねぎ	水、醤油、食塩、みりん、だし汁、酒、だし削り節、一味唐辛子	634 kcal 28.8 g
26水	麻婆豆腐丼 アンタンスープ りんご	○	牛乳、豚肉、豆腐、八丁みそ、鶏肉	精白米、玄米、ごま油、三温糖、でん粉、油、ワタタン皮	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、小松菜、りんご	水、デンメシジャン、トウバンジャン、醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう	610 kcal 25.4 g
27木	サバのねぎみそ焼き 野菜のボン酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳、さば、みそ、豆腐、わかめ	精白米、三温糖、上白糖	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、レモン果汁、えのき	水、醤油、みりん、米酢、だし汁、だし削り節、塩	575 kcal 22.7 g
28金	キャロットライスのクリームソースがけ フレンドレッシングサラダ 清美オレンジ	○	牛乳、鶏肉、★牛乳、★生クリーム	油、★バター、精白米、薄力粉、三温糖	人参、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁、★清美オレンジ	水、酒、鶏がら、塩、こしょう、パセリ、酢、食塩	606 kcal 18.0 g

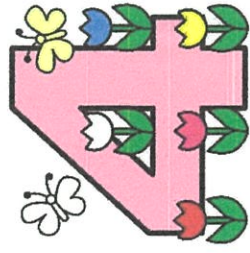
※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

エネルギーとたんぱく質は小学校の値です。

～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。ご協力をよろしく願っています。

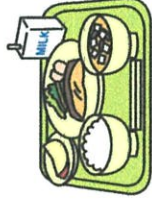


給食の写真をツイッターに投稿しています。ぜひこちらのQRコードからご覧ください。



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だと思います。引き続き、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を努めてまいります。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 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然、精神や環境の健全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多岐の人々の労働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>	<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、家庭での食事で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。

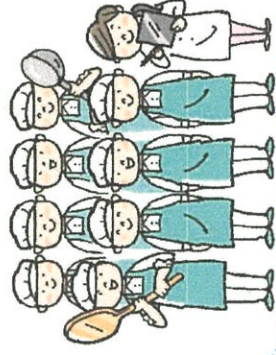
「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを清潔にしています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</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>	<p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	

給食室メンバー

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



給食を通して身につけてほしいこと

給食は、食べることを通して様々な食材や料理を知り、食事のマナーを身につけるための時間です。ただ食べるだけではなく、目で見て、舌で味わって、肌で感じて、たくさんのご飯を給食から学んでください。

食事のマナーを身につける

食のマナーは、みなさんが気持ちよく食事をするためにあります。

- ・正しい姿勢で食べる
- ・食器をきちんと持つ
- ・会話の内容



などに気を付けましょう。

どんなものも一口は食べる

給食は様々な食材・料理・味を経験する場です。どんな食材もみなさんが親しみやすいように工夫して調理しています。食べたことのない料理も、一口は食べてみましょう。

感謝の気持ちを表す

給食を食べるまでには調理さんや、食材を運んでくれる方など、たくさんの方の苦勞があることを忘れないでください。感謝の心の表現として、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶と「きれいな片付け」が自然とできる人になってください。