

4がつ よていさんだて

給食目標：約束を守って準備や後片付けをしよう。

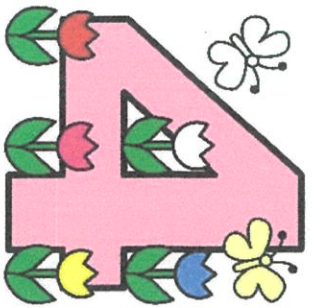
お台場学園

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	エネルギー たんぱく質
10水	入学・進学 お花見献立 レモンジュガートースト 春野菜のシチュー キヤロットトドレツツンダサラダ	○	牛乳、★鶏肉、レンズ豆、★牛乳、★生クリーム	★食パン、★バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、★バター、薄力粉、三温糖	レモン果汁、人参、玉ねぎ、キヤベツ、しょうが、アスパラガス、もやし、小松菜、きゅうり、とうもろこし	561 kcal 20.1 g
11木	チキンライオン カリカリポテトサラダ レタスタマゴスープ	○	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、キヤベツ、きゅうり、もやし、小松菜、レタス	579 kcal 21.1 g
12金	ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ オレシジゼリー	○	牛乳、★豚肉、寒天	精白米、五米、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、キヤベツ、きゅうり、もやし、★オレシジゼリー	615 kcal 22.2 g
15月	麻婆豆腐丼 ワンタンスープ リンゴ	○	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、ワンタンスープ	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、りんご	599 kcal 25.8 g
16火	ナポリタン マセドアンサラダ チヨコチップケーキ	○	牛乳、★豚肉、★ベーコン、★チーズ、★鶏卵、★牛乳	スバゲツ、油、★バター、じゃが芋、はちみつ、上白糖、薄力粉、★チヨコシート	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり	618 kcal 22.3 g
17水	ご飯 さげのさざれ焼き 切干大根の炒め煮 エノキと小松菜の味噌汁	○	牛乳、さげ、油揚げ、★鶏肉、削り節、みそ、油揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、油、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ、えのき、小松菜	638 kcal 31.9 g
18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、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、キヤベツ、きゅうり、もやし、よもぎ	570 kcal 24.9 g
19金	五目ごはん にら宝あんかけ 春雨スープ	○	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	603 kcal 31.4 g
22月	肉じゃが(カレー風味) 豆腐とワカメの味噌汁	○	牛乳、★豚肉、生揚げ、削り節、みそ、豆腐、わかめ	精白米、油、じゃが芋、こんにやく、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ	612 kcal 30.2 g
23火	セサミトースト ジャーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳、★ベーコン、★豚肉、大豆	★食パン、★バター、★白ごま、★白ごま、上白糖、油、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、とうもろこし、パセリ、人参、セロリ、キヤベツ、トマト缶、しょうが	563 kcal 24.8 g
24水	旬の食材を味わおう たけのこご飯 ししやもの織部揚げ ごまあえ	○	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、キヤベツ、もやし、大根、ごぼう、長ねぎ	629 kcal 29 g
25木	地産産物を味わおう～東京三宅島産の明白菜～ 親子丼 キヤベキユウおかか和え あしたば団子 明白菜団子	○	牛乳、★鶏肉、★鶏肉、★鶏肉、糸削り節、豆腐、きな粉	精白米、でん粉、白玉粉、上白糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、キヤベツ、きゅうり、明日葉	601 kcal 26.3 g
26金	お花見献立 桜色ごはん ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ お花見汁	○	牛乳、★豚肉、★鶏肉、★鶏卵、★牛乳、削り節、わかめ	精白米、水稲穀粒(赤米)、油、パン粉、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、キヤベツ、きゅうり、小松菜、たけのこ	627 kcal 31.1 g
30火	旬の食材を味わおう キヤロットライオンのクリームソースかけ フレッシュリンダサラダ	○	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、キヤベツ、レモン果汁、★清美オレシジ	593 kcal 19.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

～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、洗濯とアイロンかけをお願いいたします。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、結べるようヘアゴムを持たせてください。ご協力をよろしくお願い申し上げます。



令和6年4月9日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 大島 一浩
栄養士 竿 楓

ご家庭で過ごす毎日が続いていましたが、子供たちは早寝・早起きを中心がけ規則正しい生活を送ることができていたでしょうか？
今年度も成長期の子供たちの心と体の健康を支えていくため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食の提供に努めていきます。ご理解・ご協力のおかげで、よろしくお願いいたします。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやすトレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。



給食の始まり 食事のマナーを守りましょう

給食の前、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、手持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

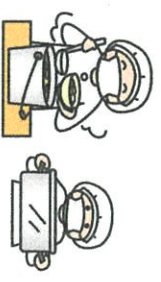
給食室メンバー

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



給食当番活動を通して学べること.....

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方身につけるだけでなく、自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

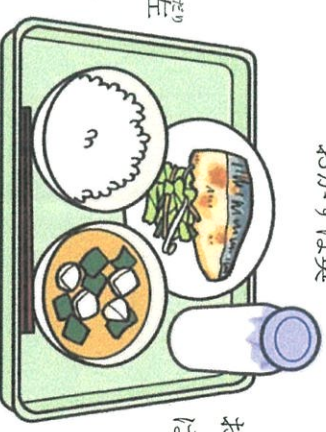


「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。

給食には、たくさん学びが詰まっています.....

栄養バランス	ふるさとの食文化	世界の食文化
食品の種類や特徴	よりよい人間関係の形成	食事の喜び・楽しさ
感謝の心	日本の伝統行事と行事食	食に関する知識・理解・関心
食料の生産・流通・消費		



お椀 (汁物) は左

はし先は左、持つ方は右 (右利きの場合)

食器を正しい位置に置きましょう！

おかずは奥

お茶碗 (ごはん) は左