

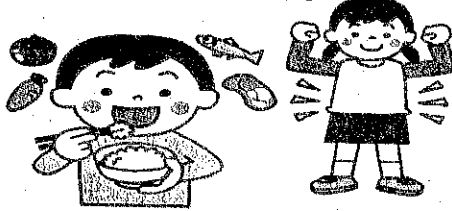
給食だより 4月号

令和3年度
明峰小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も引き続き、コロナウイルス感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらってまいります。また、子どもたちの成長を考えた適正な栄養バランス、旬の食材や地場産物を取り入れた美味しい学校給食をめざします。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食品

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子をを整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

やってみよう！できるかな？
給食当番の身支度チェック

☐ぼうしにかみの毛をきちんと入れている（長い髪の毛は結んでいる）

☐マスクは鼻までおおっている

☐つめを短く切っている

☐決まった番号の清潔な白衣を着ている

☐手を石けんできれいに洗い、アルコール消毒をしている

★給食当番の際、体調が優れない場合は、担任の先生に申し出てください。

給食が始まります！ご準備・ご協力をお願いします！！

給食セットについて

清潔な給食セット（給食袋にランチマット・箸・ハンカチ・ティッシュを入れる）を持ってくるください。

給食袋：給食のときに給食袋の中にマスクをしまうため、毎日清潔である必要があります。

1つしかない場合は、ビニール袋やチャック付きポリ袋等でも構いません。

ランチマット：1枚しかない場合は、タオルやハンダナのようなもので代用してください。

箸：1本1本に名前が書いてあることを確認してください。箸忘れのないように注意してください。

ハンカチ：給食の前は手をきれいなハンカチで拭きます。毎日洗った清潔なものを持ってくるください。

マスク：普段使いのものと共用してよいです。給食時間中は食べるとき以外必ずマスクを着用します。

給食当番について

給食当番の給食着は、清潔を保ちながら通常通りの使用方法になります。給食着・帽子・袋を週の終わりに持ち帰りますので、お家できれいに洗濯をして翌週の月曜日に必ず持たせてください。

給食費について

1ヶ月4210円（引き落とし手数料に10円かかります）で、毎月10日に引き落としになります。未納になりますと、食材購入など給食作りに支障をきたします。ご協力をよろしくお願い致します。

給食の停止

給食を提供する日の中で連続して7日以上給食を食べない長期欠席の日があると、申請後、給食を停止し、給食費を返金することができます。（申請があった2日後から停止）担任に申し出てください。

家庭数



4月分学校給食予定献立表

【目標】給食のきまりを身につけよう



令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	月	さくらずし	牛乳	さわらのさいきょうやき わかたけじる れんこんのマヨネーズあえ	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ きんしたまご あぶらあげ ハム さわらのさいきょうづけ わかめ	にんじん かんぴょう しいたけ ねぎ さやえんどう たけのこ れんこん きゅうり	こめ さとう あぶら マヨネーズ	572 25.5
13	火	タコライス	牛乳	かぶのミルクスープ グレープゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく ベーコン たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	にんじん キャベツ かぶ アスパラガス りんご もも なし	こめ さとう みずあめ ぎょうざのかわ あぶら ぶどうジュース アガー	657 23.2
14	水	ちゅうかどん	牛乳	あげあおりのポテト チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらたまご あおりの とうふ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ	608 22.9
15	木	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	やきウインナー コーンポタージュ ほうれんそうのソテー	コーヒーミルク とりにく ウインナー 牛乳 スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	609 26.3
16	金	1年生 給食開始 わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ 春キャベツと新たまねぎのみそしる こまつなのいそあえ	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ みそ のり	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし	こめ あぶら かたくりこ さとう	586 24.3
19	月	こどもパン スライス	牛乳	ホキフライのタルタルソースかけ ミネストローネ ほうれんそうサラダ	牛乳 ホキ ベーコン セロリ にんにく キャベツ トマト ほうれんそう とうもろこし	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト ほうれんそう とうもろこし	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう マカロニ むぎ	665 26.1
20	火	カレーライス	牛乳	ぶくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	649 23.3	
21	水	もやしラーメン	牛乳	はるまき かぶのオイルづけ	牛乳 ぶたにく ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ かぶ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ はるまき さとう	675 21.7	
22	木	はちみつレモン トースト	牛乳	春のポトフ ごぼうサラダ	牛乳 ウインナー ハム とりにく ひよこめ きゅうり レモン	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ アスパラガス セロリ ごぼう とうもろこし きゅうり レモン	パン バター はちみつ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	591 20.4
23	金	ごまごはん	牛乳	さけのあまからあげ とんじる こまつなのうめじょうゆあえ	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな もやし うめ	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう さといも	604 26.1
26	月	ナン	牛乳	ポテトコロケ ポークビーンズ みずなサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず ツナ	にんじん たまねぎ きょうな だいこん とうもろこし	ナン ポテトコロケ あぶら さとう パンこ	583 26.0
27	火	しおぶたどん	牛乳	いものこじる キャベツのあさづけ	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ねぎ もやし にんにく にんじん こんにやく こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ あぶら かたくりこ さといも	574 28.7
28	水	きなこあげパン	牛乳	春やさいのクリームに あまなつ	牛乳 きなこ とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ アスパラガス マッシュルーム あまなつ	パン あぶら さとう こむぎこ バター	584 23.0
30	金	チャーハン	牛乳	あげどりのパンパンソースかけ はるさめとにらのスープ もやしのナムル	牛乳 やきぶた とりにく ぶたにく とうふ	にんにく ねぎ しいたけ にんじん ピーマン しょうが にら たけのこ もやし きょうな	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま はるさめ	579 28.3
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。							平均	610 24.6

★材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

★給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

給食が始まります！

いよいよ新年度が始まりました。今年度の給食は、2～6年生が4月12日から、1年生は4月16日から開始となります。給食室では、安全安心で、給食時間が待ち遠しくワクワクするような美味しい給食を、9人の調理員と1人の栄養教諭で心を込めて作ります。1年間よろしくお願い致します。

給食室スタッフ紹介



栄養教諭
調理員

