

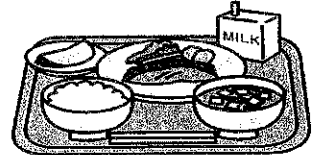
給食だより 4月号

令和4年度
明峰小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症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ができるよう、心を込めて美味しい給食作りに努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。

学校給食について



学校給食とは

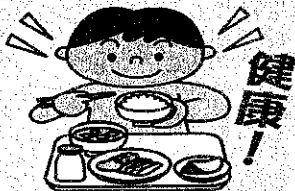


「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

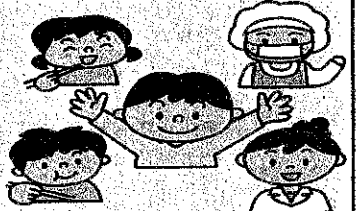
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



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。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、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。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食は、栄養バランスの

良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

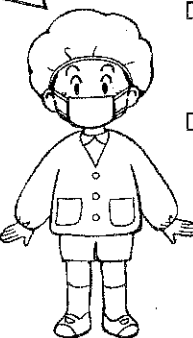
☐ ぼうしにかみの毛をきちんと入れている
(長い髪の毛は結んでいる)

☐ 決まった番号の清潔な白衣を着ている

☐ マスクは鼻までおおっている

☐ つめを短く切っている

☐ 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。



【目標】給食のきまりを身につけよう

令和4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	たん白質 g
12 火	さくらちらしずし	牛乳 さわらのさいきょうやき こうやどうふのごますあえ わかたけじる	牛乳 かまぼこ とうふ あぶらあげ きんしたまご さわらのさいきょうづけ とりにく わかめ こうやどうふ	にんじん しいたけ かんぴょう えのき さやえんどう たけのこ ねぎ もやし ほうれんそう	こめ さとう あぶら ごま しらたまふ	579 29.5
13 水	ナン	牛乳 イカフライ みずなサラダ ポークビーンズ	牛乳 ぶたにく だいご ベーコン ツナ イカ	しょうが にんじん たまねぎ きょうな とうもろこし だいこん	ナン こむぎこ パンこ あぶら さとう	637 32.0
14 木	しおぶたどん	牛乳 キャベツのあさづけ いものこじる	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ	ねぎ もやし にんにく レモン ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ しょうが	こめ あぶら かたくりこ さといも	581 29.0
15 金	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	コーヒーミルク ウインナー とりにく クリーム 牛乳 ベーコン	かぶ たまねぎ こまつな とうもろこし にんじん	パン あぶら むぎ こむぎこ バター さとう	654 25.6
18 月	ごまごはん	牛乳 さけのあまからあげ ほうれんそうのうめじょうゆあえ とんじる	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 こんにゃく ほうれんそう もやし うめ	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう さといも	620 26.3
19 火	タコライス	牛乳 コンソメスープ はくとうゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ セロリ かぶ きょうな もも	こめ あぶら さとう パンこ ぎょうざのかわ マカロニ	596 21.3
20 水	1年生給食開始 わかめごはん	牛乳 とりにくのからあげ アスパラのおかかあえ はるキャベツのみそしる	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのき にんじん アスパラ もやし	こめ あぶら かたくりこ さとう	583 24.5
21 木	ちゅうかどん	牛乳 はるさめとにらのスープ あまなつ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらたまご とうふ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい しょうが にんにく にら だいこん あまなつ	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	566 23.7
22 金	こどもパン スライス	牛乳 ハムかつ つぼみサラダ ベーコンとこまつなのスープ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな えのき ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ パンこ あぶら むぎ	659 22.3
25 月	はちみつレモン トースト	牛乳 ごぼうサラダ はるのポトフ	牛乳 ウインナー ハム とりにく	レモン にんじん たまねぎ かぶ キャベツ アスパラ セロリ ごぼう きゅうり	パン バター はちみつ じゃがいも さとう あぶら ごま マヨネーズ ひよこまめ	591 20.5
26 火	もやしラーメン	牛乳 あげぎょうざ ブロッコリーのにんにくじょうゆ	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 ブロッコリー	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ぎょうざ	615 23.3
27 水	カレーライス	牛乳 ふくじんづけ 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 れんこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	668 23.6
28 木	シュガーあげパン	牛乳 ツナマカロニサラダ はるやさいのクリームに	牛乳 とりにく ツナ スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ アスパラ マッシュルーム とうもろこし	パン さとう あぶら こむぎこ バター マカロニ	652 21.9
平均					615	24.9

☆ 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。今年度は、2～6年生が4月12日(火)から、1年生が4月20日(水)から開始となります。

給食室では、安心安全で、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
よろしくお願ひします

保護者の皆様へのお願い

給食セットについて

清潔な給食セット(マスク入れ・ランチマット・箸・給食用ハンカチ・ティッシュ)を持ってくるようにしてください。必ずすべてに記名してください。

マスク入れ: 給食を食べる間、マスク入れにマスクをしまします。ビニール袋やチャック付きポリ袋をご用意ください。

清潔な給食袋でも構いません。

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

箸: ケースだけでなく、箸1本1本に記名してあるかを確認し、毎日忘れずに持たせてください。

給食着について

清潔を保ちながら、通常通りの使用方法になります。給食当番になった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

1ヶ月4210円で、(引き落としに別途10円の手数料がかかります)毎月10日引き落としになります。

今年度も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(土日祝を除く)給食を食べない長期欠席の日がある場合は、申請のあった2日後から給食を停止し、給食費を返金することができます。事務・栄養士に申し出てください。

