

4月

予定給食献立表

志木市立志木小学校



給食室で、清潔な箸・スプーン・フォークを必要に応じて準備します。

令和6(2024)年度

げつようび

かようび

すいようび

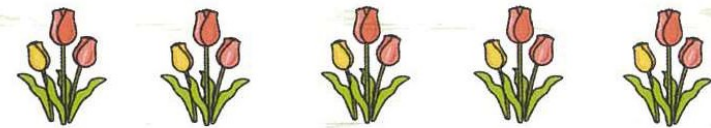
もくようび

きんようび



こんだてのなかから

- 10日 牛肉を使って、ルウから手作りのハッシュドビーフを作ります。
 - 11日 春の香りたっぷり。苦手な人の多い野菜が満載のサラダですが、特製ドレッシングや唐揚げのおかげで「なぜかこれだと食べられる!」と評判です。
 - 15日 春が旬のわかめや山菜を使った煮込みうどんと、旬の三つ葉、桜えびを使ったかき揚げです。デザートは、旬のはっさくです。
 - 17日 東京都の郷土料理の深川飯を春が旬のあさりをたっぷり使って、作ります。
 - 18日 志木小で一番人気の揚げパンが出ます。4月は、ココアときなこの二色です。お楽しみに。
 - 19日 春が旬の筍は「皮つきの生のもの」を給食室でゆで、にんじんやがんもどきと炊き合わせにします。
 - 22日 この日から1年生の給食が開始です。ご家庭で食べ慣れているメニューにしています。1年生が「志木小の給食大好き!」になってくれると嬉しいです。
 - 23日 押麦を入れることでパラっと仕上がるレタスチャーハンを作ります。肉団子も給食室で手作ります。
 - 25日 玉葱をじっくり炒めた甘味がたっぷりのカレーライスです。低学年と高学年で辛さを変えます。4年生は、ちょっぴり大人味に近づきます。
 - 30日 この日も生の筍を給食室でゆで、甘くておいしい筍ご飯を作ります。主菜は鯖(さわら)の西京焼きです。
- ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。★の日は4年生以上は、并です。



		<p>10</p> <p>ガーリックライス ハッシュドビーフ</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>11</p> <p>ほろキキバツとアチョビのパスタ</p> <p>ほろやさいのこうみだれサラダ</p>	<p>12</p> <p>ほかげまいごはん</p> <p>ゆであじのチキン炒め</p> <p>けんちん汁</p>
<p>15★</p> <p>ほろキキバツうどん</p> <p>ほろやさいのさくらえびとわかめ</p>	<p>16</p> <p>ピリからむぎごはん</p> <p>きゅうり</p> <p>まほうどうふ</p>	<p>17</p> <p>ふたがわめし</p> <p>きよみ</p> <p>とりちゃんじり</p>	<p>18</p> <p>にしよくあやの(きはこ、ココア)</p> <p>ほろキキバツのスパニ</p>	<p>19</p> <p>くろまいごはん</p> <p>たけのこにんじんとけんものたきあげ</p> <p>ねぎたまじり</p>
<p>528kcal 21.1g</p> <p>ぎゅうにゅう あぶらあげ なるど わかめ さくらえび</p> <p>ほししいたけ たけのこ わらび えのきたけ はっさく ぼんのうねぎ みつば たまねぎ</p> <p>うどん こむぎこ こめあぶら</p>	<p>591kcal 27g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ どうふ</p> <p>しょうが にんにく ほししいたけ にんじん きゅうり ねぎ たら</p> <p>こめ おぎ こめあぶら さんおんどう どんぶらこ</p>	<p>東京都郷土料理</p> <p>525kcal 25.4g</p> <p>ぎゅうにゅう あぶらあげ あさり どうふ とりももにく かまぼこ</p> <p>ねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが にんじん えのきたけ きゃべつ こまつな きよみ</p> <p>こめ おぎ こめあぶら</p>	<p>602kcal 27.7g</p> <p>ぎゅうにゅう アンチョビ ペーコン とりももにく</p> <p>にんにく きゅうり きゃべつ なのほな にんじん ねぎ さやえんどう しょうが パセリ ミニトマト グリーンアスパラガス</p> <p>スパゲティ オリーブあぶら ごまあぶら ラー油 どんぶらこ こむぎこ こめあぶら</p>	<p>620kcal 28g</p> <p>ぎゅうにゅう とりももにく どうにゅう あぶらあげ</p> <p>きゃべつ にんじん だいこん ねぎ こんにやく</p> <p>こめ おぎ こむぎこ さんおんどう さとう さといも</p>
<p>22</p> <p>ハムとこんにやくのサラダ</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>ミストラスプ</p>	<p>23</p> <p>みかんゼリー</p> <p>レタスチャーハン</p> <p>しゃんせいのレタス</p> <p>しゃんせいのスープ</p>	<p>24★</p> <p>カルピス</p> <p>みそラーメン</p> <p>しゃんせいのめん</p> <p>しゃんせいのスープ</p>	<p>25</p> <p>カレーライス</p>	<p>26</p> <p>カラフル</p> <p>ハルビ</p> <p>リテー</p> <p>リンボク</p> <p>むぎごはん</p> <p>ほうろく</p> <p>みそ</p>
<p>573kcal 21g</p> <p>ぎゅうにゅう ハム ペーコン</p> <p>にんにく パセリ サラダこんにやく きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ トマト</p> <p>パン マカロニ オリーブあぶら こめあぶら じゃがいも さんおんどう</p>	<p>617kcal 29g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりひきにく</p> <p>ねぎ きゃべつ にんにく レタス たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな かんてん みかんジュース</p> <p>こめ おぎ こめあぶら どんぶらこ さんおんどう じゃがいも さんおんどう</p>	<p>623kcal 22.5g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく はちようみそ カルピス</p> <p>にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ きゃべつ にら みかんかん バインかん</p> <p>こめ おぎ こめあぶら さんおんどう</p>	<p>651kcal 22.2g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく かいそう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゃべつ きゅうり</p> <p>こめ おぎ こめあぶら こむぎこ じゃがいも こめあぶら</p>	<p>626kcal 28.9g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうにゅう あぶらあげ こまちふ</p> <p>たまねぎ にんじん もやし きりぼしだいこん ほうれんそう きいろピーマン かぶ こまつな きゃべつ</p> <p>こめ おぎ じゃがいも さんおんどう じゃがいも さんおんどう</p>
<p>29</p> <p>しょうわ ひ</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>しゃんせいの</p> <p>さわらの</p> <p>せせき</p> <p>さいまゆ</p> <p>たまご</p> <p>すまし</p> <p>じり</p>	<p>4月のコンセプト</p> <p>「楽しく給食を始めよう!」</p> <p>「春をいっぱい感じよう!」</p> <p>「志木小の給食を好きになってもらおう!」</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。今月は12日、26日、30日が一汁三菜の献立です。行事に合わせて、行事食も取り入れていきます。</p>		

給食だより

令和6年4月号
志木市立志木小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの1年生を迎えて志木小学校の新学期がスタートします。志木小の調理業務は今年度も[]です。調理員と、栄養教諭の[]で、安全で、おいしい給食づくりをしていきます。今年度も学校地域教育目標「明るくあいさつのできる子 思いやりのある子 地域を大切にする子 意欲的に学ぶ子」において、食を通じた指導をすすめていきたいと思ひます。

こんなことに気をつけて献立を立てています

1. 栄養のバランスを考えています

★文部科学省で決められた栄養摂取基準に添って、献立を立てています。(8訂成分表を使用)ミネラルや食物繊維が摂れる様に精白米だけでなく、麦ご飯、胚芽米、発芽玄米、古代米なども提供していきます。



2. 食品の安全性に気をつけています

- ★化学調味料・インスタントルウの類は使いません。(だしは、煮干・削り節・だし昆布・とりがら・とんこつでとっていきます)
- ★良質で安全な食品素材を使い調理するようにし、加工食品はできるだけ使わないようにしています。やむを得ず使う時は、内容成分を確認しています。
- ★野菜・果物は、安全性を確認した国産のものを使うようにしています。



3. 食文化を伝えられるように努力しています

- ★現在の食生活で見落とされがちな魚・大豆(製品)・小魚・芋類や乾物等を取り入れるようにしています。
- ★野菜・果物・魚などは、できるだけ地元の旬のものを使用し、季節感を出すように心がけています。
- ★日本に昔から伝わるケの日(普段通りの日常の日のこと)の和食をなるべく多く伝えるようにしています。あわせて、ハレの日の行事食(七草・節分・ひな祭り等)も取り入れています。
- ★全国に伝わる郷土料理や、世界の料理も紹介し、様々な食文化を学びます。

4. そのほか

- ★子どもたちに様々な体験をさせるために、いろいろな調理法を取り入れ、なるべく多くの食品を使うようにしています。
 - ★健康面を考慮し、素材の味を伝えることができるように薄味にしています。志木市は、「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」を推進しています。
 - ★噛む力を育てられる献立を工夫しています。
- ※食中毒防止のため、生野菜は現在使えません。プチトマトと果物以外はすべて加熱調理しています。
※食物アレルギーがあり対応が必要な方はご連絡ください。マニュアルに沿って対応いたします。



令和5年度 志木市立小学校給食実施計画(年間一人当たり 185回)

- 1学期 4月10日(水)～7月17日(水)
- 2学期 9月2日(月)～12月20日(金)
- 3学期 1月10日(金)～3月18日(火)
- ※185回=187回(給食稼働予定回数) - 2回(運動会振替休業日・校外学習日)



給食費の返金について

病気や事故等、個人的理由で連続5回以上欠席の場合、3回目からが返金の対象となります。(ただし、事前に担任に申し出があり、栄養教諭が連絡を受けた場合です)

あさ 朝ごはんちゃんと食 いただきます

朝食は、成長期の子どもにとっても大切なものです。朝食が体を目覚めさせるスイッチにもなります。食べてこない勉強に集中できなかったり、イライラしたり、具合が悪くなったりする子どももいます。そのため、朝食は必ず食べてから登校できるようにご協力ください。



家庭と共に子どもたちを育てる

苦手な食べものは誰にでも少しはあると思います。子どもたちが自分の力で「一口チャレンジしてみよう」という気持ちになれるように食教育もすすめていきます。苦手な食品をわからなくして食べさせるのではなく、教職員みんなで相談しながら食べやすくする献立の工夫に取り組みます。家庭向けのレシピ「作ってみませんか?そくほう」も発行しています。教室棟2階の給食コーナーにも置いていこうと考えています。ご希望があれば、栄養教諭までご連絡ください。



食べるまでの物語を伝え、食への興味・関心を育てる「給食室からこんにちは」

さらに、献立を立てた時の思い、調理室での工夫、野菜の育つ様子や農家の方の苦労など、通常は見えにくい「食べるまでの物語」のプロセスを給食時間に配るお便り「給食室からこんにちは」などを通してなるべくたくさん子どもたちに伝えていきます。屋上のスカイファームで野菜を育てている様子も伝えます。そのように学校でも様々なかたちで取り組んでまいりますが、ご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。



給食着について

給食当番になって、給食着をご家庭に持ち帰りましたら、洗濯をしてアイロンがけをして学校に持たせていただくようお願いいたします。ほころびがありましたら、縫っていただけると助かります。



給食セット (箸・スプーン・フォークは給食室で全クラス分準備します。)

- ☆テーブルクロス(35cm×45cm程度のナフキン)・給食用手ふきタオル・コップ(プラスチックか金属製)・歯ブラシ(歯磨き粉は不要)・マスク
- ☆給食を衛生的に食べるための必需品です。約20cm×15cmの給食袋に入れて毎日用意をお願いします。