

4月 給食だよ!



荒川区立第四峡田小学校
令和6年度 4月号
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

☆御入学、御進級おめでとうございます☆

新年度がスタートしました。新しい学年、学級、先生、友達…期待や緊張で胸がいっぱいのことと思います。1年生にとっては新しい学校での一年間が始まります。お友達をたくさん作ってください。

学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は、食事の大切さや食事マナー、食文化などを学ぶ教材です。今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。

☆第四峡田小学校の給食について☆

○手作りが基本

校内の給食室で調理しています。カレーのルーやデザートも手作りです。



○様々な献立

行事食や季節の食材の使用など、多くの食の体験ができる献立内容です。

○新鮮な材料

学校給食に適した食材を選定し、生鮮品は当日納品が原則です。



○加熱調理

衛生管理の基準を厳守し、加熱調理は中心温度を確認してから提供します。

○天然のだし

削り節・煮干し・昆布・豚骨・鶏骨等、料理に合わせてだしをとり、自然のうまみを生かしています。



○塩分控えめ

だしをきかせ、酸味などを組み合わせて味付けを工夫し、塩分をおさえています。素材の味が分かる、薄味でもおいしく食べられるような献立としています。

○国内産の食材

できる限り国内産の食材を使用しています。東京都の地場産物も取り入れ、小松菜は通年江戸川区でとれたものを使用しています。

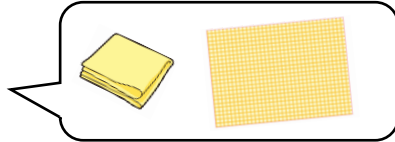
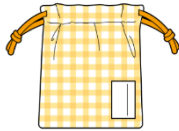


○給食の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	ナトリウム g	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
低学年	530	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	290	40	2未満	2.0	160	0.3	0.4	20	4.0以上
中学年	650			350	50		3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上
高学年	780			360	70		3.5	240	0.5	0.5	30	4.5以上

★ご家庭にお願いしたいこと★

○毎日、手拭き用のハンカチ、ランチョンマットを持たせ、毎日清潔なものに取り換えてください。



○給食当番はエプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いします。

エプロン等は毎日持ち帰り、清潔なものを使用できるようにしてきてください。

※マスクは食品衛生の観点から、給食当番のときは引き続き必要です。

☆4月の給食目標…給食のきまりをおぼえよう☆

4月の給食目標は、「給食のきまりをおぼえよう」です。給食のきまりをおぼえて、協力し合って給食の準備や後片付けをしましょう。給食のきまりについて、一部をご紹介します。

○手を石けんでよく洗いましょう。

○給食当番はエプロン、三角巾、マスクをしっかりとしましょう。

○サンプルケースや「給食伝言板」を見て盛り付けをしましょう。

○食べ残してしまった場合は入っていた食缶に戻し、箸やスプーンはそろえましょう。器に食べ残しが残らないように気を付けましょう。

☆4月の献立について☆

18日 ホワイトシチュー(北海道産ホタテ使用)

北海道から無償提供されるホタテを使用して、ホワイトシチューを作ります。北海道のホタテを東京都の子供たちに食べてもらい、おいしさを知ってもらうことで生産者の方々に応援するプロジェクトです。

24日 春野菜サラダ

春に旬を迎える「アスパラ」や「セロリ」が入ったサラダです。にんにくが入った給食室特製ドレッシングと一緒にいただきます。

26日 雑穀クッキー

食物繊維を豊富に含む、「オートミール」を使用したクッキーです。給食室で一つ一つ手作ります。

★その他、新じゃがいもや春キャベツ、いちごなど、旬の食材が登場します。お楽しみに！