



# これでてひょう

平成25年度 豊島区立千早小学校  
給食予定回数：15回(1年13回)

日	曜日	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨髄を作る食品	ぎいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	ランチルーム (行事)など	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
9	火		・ミニうぐいすあげパン ・ガーリックトースト ・チキンポトフ ・ピリからサラダ ・くだもの	【おもな食品】 うぐいすきなことりにく フランクフルト ぎゅうにゅう	【おもな食品】 ミルクパン ソフトフランスパン さとうじゃがいも サラダあぶら マーガリン ごまぶら 白ごま	【おもな食品】 パセリにんじん かぶ(は) ブロッ コリー にんにく たまねぎ キャベツ セロリー コーン (かんきつ類)	2~6年生 給食開始♪	600 20.3
10	水		・ごはん ・しゃげのフライ(ソース) ・こまつなのごまあえ ・のっぺいじる	しゃげ たまご(衣) とりにく あぶらあげ どうふ (かつおぶし) ぎゅうにゅう(衣)	こめ こむぎこ さとう パンこ こんにやく でんぶん あぶら ごま	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ		640 30.1
11	木		・チキンカレーライス (むぎごはん・カレー) ・もやしのサラダ ・くだもの	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎじゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ スナップえんどう もやし コーン いちご	1年生 給食開始♪	618 19.9
12	金		・わかめごはん ・とりのからあげ ・はるさめのいためもの ・かぶと生あげのみそしる・くだもの	とりにく ポンレスハム なまあげ みそ (かつおぶし) しらす わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ りょくとうはるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン あかピーマン かぶ もやし えのきたけ (かんきつ類)		627 24.2
15	月		・ごはん ・にくじゃが ・わかめのみぞれあえ ・くだもの	ぶたにく (かつおぶし) ツナ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらす さとう は らみつ あぶら ごま	にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり だいこん レモン (かんきつ類)	(委員会) 対面式 【あすなる開始】	587 24.2
16	火		・スパゲッティミートソース (スパゲッティ・ミートソース) ・ポテトサラダ ・りんごかんてん入り フルーツポンチ	ぶたにく ロースハム こなチーズ こなかんてん ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら マヨネーズ	にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり りんご(100%ジュ ス) みかん缶 もも缶 パイン缶	保護者会 ①③⑤	644 23.9
17	水		・ごはん ・サワラのごまやき ・こまつなのりあえ ・みそけんちんじる	さわら とりにく とうふ あぶらあげ みそ (かつおぶし) のり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく ごま あぶら	こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん	【12:10~】	600 30.5
18	木		・コロケパーガー (まるパン コロケ きゃべつ) ・はるキャベツのコールスローサラダ ・ミネストローネ	ぶたにく たまご(衣) ベーコン とりにく いんげんまめ こなチーズ(スープ) ぎゅうにゅう	まるパン じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう パスタ(スープ) あぶら	にんじん トマト グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	区学力調査 ②~⑥ 保護者会 ②④⑥	655 23.1
19	金		・むぎごはん ・マーボーどうふ ・あさり入りわかめスープ ・くだもの	ぶたにく とうふ みそ はっすようみそ あさり わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん なら にんにく しょうが かぶ ねぎ えのきたけ エリンギ (かんきつ類)	食育の日	587 25
22	月		・チキンピラフ ・イカのせグリーンサラダ ・チーズ入りイタリアンたまごスープ ・くだもの	いか ベーコン とりにく たまご こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん パンこ(スープ) パター(ピラフ) あぶら	にんじん こまつな コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ (かんきつ類)	(クラブ) かみかみ メニュー	637 25.3
23	火		・かきたまわかめうどん (うどん・たまごわかめしる) ・ちくわのあおのりあげ&ごまあげ ・やさしいごまあえ ・くだもの	かまぼこ とりにく たまご (かつおぶし) ちくわ あぶらあげ わかめ あおのり ぎゅうにゅう	ゆでうどん でんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ はくさい もやし (かんきつ類)		617 28.3
24	水		・ごまごはん ・わふうハンバーグ おろしソース ・やさしいおなかサラダ ・とんじる	ぶたにく とうふ たまご(つなぎ) かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう(ハンバーグ)	こめ パンこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ きゅうり コーン ごぼう もやし ねぎ	全国学力調査 ⑥	652 30.2
25	木		・バエリア ・アズパラサラダ ・レンズまめのやさいスープ	とりにく ベーコン いか えび レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも オリーブオイル あぶら マヨネーズ	あかピーマン ピーマン にんじん アスパラガス ほうれんそう にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー		584 23.4
26	金		・ゆかりごはん ・サワラのさいきょうみそやき ・パリパリわかめサラダ ・ぐだくさんみそしる・くだもの	さわら さいきょうみそ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ こんにやく あぶら ごまあぶら	ゆかり にんじん あさつき コーン キャベツ きゅうり だいこん しめじ (かんきつ類)	離任式	604 25.9
30	火		・はるのふんわりおやこどん (ごはん・おやこあん) ・みずなのあえもの ・みそしる ・くだもの	とりにく たまご ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごま	にんじん みずな たまねぎ しめじ えのきたけ スナップえんどう キャベツ ねぎ (りんご)	音楽鑑賞教室 ⑤	616 25.3

## <今月の給食日曜> 給食のきまりを知ろう!



本校の基準  
(中)  
640kcal  
18~32g

4月の平均  
618kcal  
25.3g

### 給食のやくそくを まもろう

- ★手をあらおう
- ★熱いもの、重いものは  
1人で持たない
- ★ともだちとなかよく  
気持ちよく食べる
- ★もりつけた給食は  
のこさず食べる
- ★かえし方をきちんとする

ほんこう かんりえいようし えいようようゆ しぎぎ みかこ  
本校、管理栄養士・栄養教諭の嶋崎 美香子です。

よろしくおねがいします。

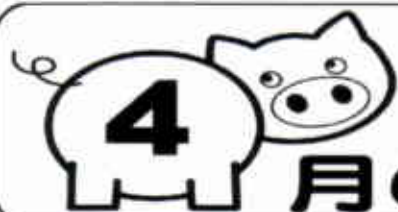
たくさんのお友達と仲良くなるには学校給食は最適です。

給食室では、みんなのために心を込めて安全でおいしい給食作りをしています。楽しみにしていてくださいね!

千早小学校のホームページでは、毎日の給食の写真も掲載します。

毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも給食について話題にしてくださいとうれしいです。毎月19日頃食育だよりも発行予定です。

給食がはまります!



きゅう しょく

豊島区立千早小学校

# 4月の給食だより



平成25年4月8日

ご入学・ご進級  
おめでとうございます



小学校生活6年間は、心も体も大きく成長する時期です。

早ね早おき朝ごはん、元気な一日をスタートさせ登校しましょう。

一日3食、好き嫌いしないで、給食もしっかり楽しく食べて、運動や勉強を元氣いっぱいがんばっていきましょう。

## 学校給食の7つの目標

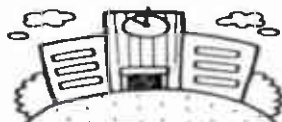
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食卓について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

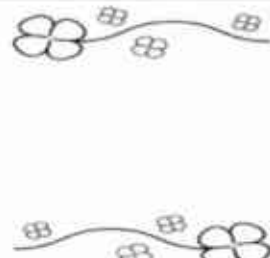
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を曇らざる態度を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



## お知らせ

毎月19日は、食育の日です。  
食育の日には、東京産の食材を使用しみなさんに紹介します。  
毎月19日頃食育だよりを発行します。



西東京市の田倉さんが作った野菜も登場します。お楽しみに♪

## 洗濯のお願い

ランチョンマットの準備ありがとうございます。

給食当番の時には、白衣を週末に持ち帰ります。

みんなが気持ちよく使用できるよう、洗濯をして月曜日に

忘れずに持ってきてください。ご協力をお願いします。



## 来月の給食行事

5月13日(月) 1年生保護者給食試食会 (後日、申込用紙を配布されます)

5月16日(木) 青空給食 (にこにこ班でお弁当給食を校庭で食べます。)