

給食だより

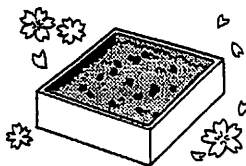
No.1

平成27年4月6日
港区立青山小学校

校長 廣瀬雅謙

栄養士 松原正枝

ご入学、ご進級おめでとうございます。子供たちが健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。この1年間を通じて、子供たちに食の大切さについてお知らせしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。



給食が始まります！

学校給食では栄養バランスを考えた、献立をたてます。また、6人のスタッフの健康管理、及び、衛生管理のもとで、安心・安全な給食を毎日提供しています。

1年生の給食は、9日(木)からはじまります。毎日、献立表をご覧ください、お子様との会話につなげていただけるような情報を発信していきたいと思います。



給食一口メモ

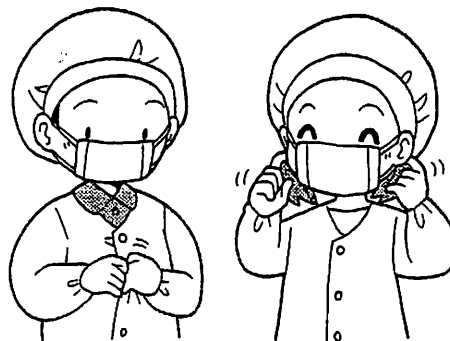


4月は、春の野菜が出回る時期です。旬の食材は栄養的にも、すぐれたものが多く、香りや色、味を楽しむことで、心身共に、健康に良いと言われています。

給食では、春きゃべつ、新じゃが芋、新にんじん、新たけのこなどの旬の野菜が満載です。7日(火)は、桜の花の塩漬けを散らし、寿司をつくります。9日(木)と10日(金)は、1年生にも配膳しやすい献立にしました。13日(月)、14日(火)は週初めなので、食べ慣れている献立にしました。20日(月)は特別栽培の甘夏みかんです。1人4分の1個を、各自が皮を剥いて食べます。21日(火)のブラウニーは、ココア生地です。24日(金)と28日(火)は、春の献立です。新たけのこ、新じゃが芋を使った料理と、よもぎ団子のデザートです。

「学校給食法」より

給食当番の白衣について



子供たちは、順番で給食当番を行います。当番の最終日に給食の白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いいたします。また、ボタンなどが、取れかかっている場合は、一言お知らせいただくか、ボタンのゆるみを直していただけますと助かります。子供たちが1年間使うものなので、大事に扱うようにお子さんにもお話しください。

給食費についてのお知らせ

今年の給食費は、昨年と同額です。

1食 低学年223円

中学年244円

高学年265円 です。

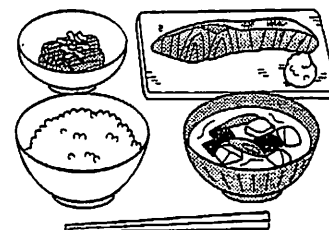
※保護者の方からお預かりする給食費は、食材や、調味料の購入費に大切にに使わせていただきます。



朝ごはんを



しっかり食べよう！



牛乳

食べ物ノート

- みなさんは牛乳が好きですか？ 牛乳と一口にいても、乳牛の品種やえさの種類、季節などによって味や香り、こくも違ってきます。ちなみに日本の乳牛で一番多いのは「ホルスタイン種」、白と黒のまだら模様の牛です。約99%がこのホルスタイン種なのです。そのほかには「ジャージー種」という淡い褐色の乳牛や「ブラウンスイス種」という黒褐色の乳牛などがいます。「牛乳なんてみんな同じ」と思わずに、いろいろな牛乳を飲みくらべてみると意外な発見があるかもしれません。





平成27年4月の献立表

青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
7 火	桜ずし	○	ひじきと大豆の味噌煮 おかかあえ すまし汁	牛乳、豚挽き肉、ひじき、大豆(国産、乾)、たまご、花かつお、わかめ	米、上白糖、いりりゴマ、サラダ油	にんじん、かんぴょう(乾)、れんこん、さやえんどう、桜の花、五福、グリーンピース、ごまつな、はくさい、だいこん、えのきだけ	だし昆布、酢、天塩、だし汁、しょうゆ、けずり節	626 kcal 24.1 g 2.8 g
8 水	ごはん	○	とり肉の香味焼き はるさめサラダ わかめのスープ	牛乳、鶏もも肉、わかめ	米、いりごま(白)、はるさめ、ごま油、サラダ油、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、天塩、こしょう、ラー油、鶏ガラ、ごしょう	600 kcal 22.0 g 2.4 g
9 木	あげパン(シナモン) 1年生給食開始	○	白菜と肉だんごのスープ マセドアンサラダ	牛乳、豚ひき肉、たまご	サラダ油、コッペパン、グラニュー糖、上白糖、でんぶ、はるさめ、ごま油、じゃがいも	ねぎ、しょうが、はくさい、にんにく、にんじん、干し椎茸、きゅうり、とうもろこし、缶詰(ホール)、りんご、玉葱	シナモン、天塩、しょうゆ、こしょう、酒、鶏ガラ、りんご酢	641 kcal 24.0 g 2.9 g
10 金	チャーハン	○	中華ばりばりサラダ 豆腐としめじのスープ	牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏肉、胸(皮なし)、絹ごし豆腐	米、サラダ油、ワンタン皮、ごま油、いりごま(白)	しょうが、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし、ほうしめじ、ごまつな	鶏ガラ、酒、天塩、こしょう、しょうゆ、酢、ラー油、鶏ガラ	616 kcal 22.5 g 1.9 g
13 月	ボークカレーライス	○	大根とわかめのサラダ 清見オレンジ	牛乳、豚もも肉、わかめ	米、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、上白糖	にんじん、玉葱、セロリ、にんにく、しょうが、りんご(ジャム)、だいこん、きゅうり、とうもろこし、缶詰(ホール)、清見オレンジ	ウインナー、カレー粉、天塩、酢、小麦粉、ベリーの、コリアンダー、トマト、ケチャップ、スターソース、しょうゆ、鶏ガラ、りんご酢、こしょう	727 kcal 22.0 g 2.5 g
14 火	ソースやきそば	○	ポテトはるまき にらたまスープ	牛乳、豚もも肉、あおのり、ハム(色紙切り)、フロセスチーズ、たまご	サラダ油、落し中華めん、はるまきの皮、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、でんぶ、ごま油	もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、グリーンピース、にら、しょうが	ウスターソース、中濃ソース、こしょう、天塩、白こしょう、しょうゆ、鶏ガラ	674 kcal 26.0 g 3.2 g
15 水	ごはん	○	豆腐いりハンバーグ 切り干し大根のサラダ チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、漬物みそ	米、サラダ油、パン粉(生)、いりごま(白)、三温糖、でんぶ、ごま油	玉葱、しょうが、干し椎茸、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ほうしめじ、もやし、チンゲンサイ	天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、酒、すくちしょうゆ、酢、味噌、チリ、だし昆布、けずり節	644 kcal 25.7 g 2.7 g
16 木	バーガーパン	○	ポテトコロッケ キャベツと小松菜のソテー トマトのスープ	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、たまご	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油	にんじん、玉葱、ごまつな、キャベツ、ほうしめじ、にんにく、トマト、缶詰(ホール)、玉葱、バセリ	こしょう、中濃ソース、しょうゆ、天塩、こしょう、ベリーの(粉)、鶏ガラ、パイ	643 kcal 24.5 g 2.7 g
17 金	ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き もやしと小松菜のおひたし じゃがいもの甘辛煮	牛乳、生さけ、白みそ、花かつお	米、マヨネーズ(全卵型)、白いりゴマ、じゃがいも、三温糖	バセリ、ホールコーン、缶詰玉葱、にんじん、ごまつな、もやし	天塩、酒、こしょう、からし(粉)、しょうゆ、本みりん	654 kcal 27.4 g 1.9 g
20 月	マーボー丼	○	春雨と野菜の五目スープ あまなつみかん	牛乳、豚挽き肉、木綿豆腐、テンメシジャン、たまご	米、サラダ油、三温糖、でんぶ、春雨、ごま油	にら、玉葱、ねぎ、にんじん、生椎茸、にんにく、しょうが、ごまつな、にんじん、甘夏みかん	しょうゆ、甜麺糖、酒、トウバンジャン、粉、さんしょう、鶏ガラ、天塩、こしょう	640 kcal 24.1 g 2.5 g
21 火	スパゲティ+ポリタン	○	フレンチサラダ アラウニー	牛乳、豚ごま切、バルメザン、チーズ、ベーコン(短ざく)、たまご	スパゲティ、サラダ油、小麦粉、上白糖、粉糖	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、ほうしめじ、にんにく、バセリ、トマト、缶詰(ホール)、キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう	天塩、こしょう、オレガノ、トマト、ケチャップ、ソース、酢、ココア、ベキングパウダー、ラム酒	655 kcal 22.7 g 2.4 g
22 水	ごはん	○	つくね焼き キャベツのいそあえ 根菜の汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご、もみのり	米、サラダ油、パン粉(生)、上白糖、でんぶ、さといも、揚げごんにゃく(黒)	干し椎茸、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、うすくちしょうゆ、酒、天塩、けずり節、だし昆布	630 kcal 26.8 g 2.9 g
23 木	ハムとジャムのサンド	○	とり肉のクリーム煮 だいこんときゅうりのピクルス	牛乳、ボンレスハム、鶏ももごま切、ウズラ豆	食パン、マヨネーズ(全卵型)、マーガリン、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、グラニュー糖	きゅうり、いちごジャム、玉葱、ほうしめじ、キャベツ、しょうが、だいこん、にんじん	粒マスタード、白ワイン、こしょう、水、鶏ガラ、りんご酢、天塩、ベリーの(粉)	628 kcal 22.8 g 2.6 g
24 金	新たけのこのごはん	○	たまご焼き ごまぜあえ えのき汁	牛乳、油揚げ、豚挽き肉、たまご	米、三温糖、サラダ油、いりごま(白)	新たけのこ、にんじん、ほうれん草、五福、にんじん、ごまつな、もやし、えのきだけ、だいこん、葉ねぎ	天塩、しょうゆ、本みりん、酒、だし汁、けずり節	626 kcal 25.4 g 3.2 g
27 月	エビピラフ	○	ジャーマンポテト 白いんげん豆のトマトスープ	牛乳、鶏ごま肉、ゆきえび、無添加ウインナー、ベーコン(短ざく)、白いんげん豆(乾)、粉チーズ	米、バター、サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、缶詰(ホール)、グリーンピース、バセリ、にんにく、キャベツ、玉葱、セロリ、トマト、缶詰	白ワイン、白こしょう、粒マスタード、トマトピューレ、天塩、こしょう、タイム(粉)、鶏ガラ、ベリーの(粉)	678 kcal 23.2 g 3.0 g
28 火	五目うどん	○	新じゃがいものそぼろ煮 きなこのよもぎだんご	牛乳、鶏ごま肉、油揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉	うどん、サラダ油、三温糖、じゃがいも、白玉粉、上新粉、上白糖	にんじん、ごまつな、ねぎ、しょうが、よもぎ粉	酒、天塩、しょうゆ、本みりん、厚けずり、だし昆布、けずり節	623 kcal 25.3 g 3.0 g
30 木	ごはん	○	あじの南蛮づけ 切り干し大根の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、あじ、焼き竹輪、木綿豆腐、わかめ、白みそ	米、でんぶ、三温糖、サラダ油	ねぎ、しょうが、切り干しだいこん、にんじん、干し椎茸、ごまつな	酒、こしょう、酢、しょうゆ、天塩、けずり節	641 kcal 26.6 g 2.8 g

4月の給食目標は、「協力して準備や後片付けをしよう」です。

給食当番は、白衣、帽子、マスクの身じたくを整え、手洗いをすませたら給食の準備をします。
使い終わったものは、決まりを守ってきちんと元の場所にもどしましょう。

★1年生は、9日(木)から給食が始まります。クラスの約束を守り、楽しい時間にしましょう。

