



いただきます

給食だより 2024. 4. 10(水)

澄川西小学校 ・ 澄川小学校

入学おめでとうございます。1年生は、12日(金)から給食が始まります。「どんなものが出るのかな?」「食べられないものはないかな?」など、楽しみにしているお子様や、心配しているお子様もいるのではないかと考えております。給食についての御意見、御感想などがありましたら、お気軽にお寄せください。

学校給食ってどんなもの?



【目的】

学校給食は、学校教育の一環として、子どもたちの健康・成長を願い、自らが生涯にわたって自分の食生活を考えていけるようになることを願ってつくられました。また、食に対して興味・関心を持ち、社交性を養うことも目的の一つです。

栄養的には、エネルギーなどは一日にとる量の3分の1程度ですが、とりにくいといわれているカルシウムや鉄は、2分の1程度とれるように計算されています。

○準備していただくもの

- ※ エプロン(スモックなどでもよいです)
- ※ 給食当番用の帽子(バンダナなど)
- ※ マスク(衛生管理上着用)
- ※ ランチマット(布でできているもの)
- ※ ハンカチ(ポケットの中に忘れずに)

○「いただきます。」「ごちそうさま。」はできるかな?

「おはようございます。」
「おやすみなさい。」など
あいさつがきちんと
言えることは大切なことです。
大きな声で元気よく!



いろいろなものが、食べられる
ようになるよ!

給食では、味付け・食材など今までお子さんが食べたことのないものが出ることもあると思います。好き嫌いのあるお子さんでも、最初はとまどうことがあっても、みんなと一緒に食べることによって、徐々に味覚の幅が広がっていくようです。『〇〇が嫌いだから食べない』というのではなく、どんどんチャレンジしていったほしいと思います。御家庭でも、励ましの声をお願いいたします。

○食器も、ごちそう!



PEN樹脂食器

4種類の強化磁器食器、そして今年度からは、**井はPEN樹脂食器**という食器も導入されました。また、その献立にあった食器具を使います。磁器食器は重みもあり、落とすと割れます。ていねいな取り扱いができるよう、指導していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

4月のよていにन्दて

《参考にしてください》

★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび *バラ科の果物

◎アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
始業式・入学式 	給食当番はエプロンと三角巾のほかに、「マスク」も着用します。マスクは共用できないので、御家庭から持参してください。 手作りのもの、代用できるものでも結構です。 給食時には、清潔なハンカチ、ティッシュ、ランチマットが必要です。衛生的な給食時間をすごすため、御協力をお願いいたします。 			コーンピラフ とりのてりやき *フルーツカクテル 【1年生給食開始】 胚芽米 大麦 ペーコン 玉ねぎ 人参 コーン マグナム グリンピース バター/鶏肉 しょうが でん粉 小麦粉 油 ごま/みかん缶 も も缶 バイ缶 なし缶 なつみ かん缶 りんごジュース/
15日 カレーライス だいこんサラダ パイ	16日 ★◆せわりコッペパン ◆コーンシチュー ◆セルブドック(ワイン ナー) *いちご	17日 とりミックスどん 味噌汁(小松菜・タモギ・玉 ねぎ) *りんご	18日 きつねうどん あおのりポテト きよみれん	19日 とりめし(美唄) みそする(あつあげ) ほっけカレーあげ
精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ せり しょうが しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/パイ/	せわりコッペパン 卵(3.5 g)スキムミルク(2.1g)/コーン ペー コン 玉ねぎ 人参 じゃがいも バター 小麦粉 パター 油 牛乳 (27g) 豆乳 スキムミルク(3g) チーズ(3g)/鶏肉 豚肉 ひじ き 牛乳(2g) 油/いちご/	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 油 人参 玉ねぎ たけのこ 干し しいたけ ビーマン 油 ゴマ 砂糖 味噌風調味料 水/ 小松 菜 たもぎ 玉ねぎ 味噌 ム ロアジ 昆布 水/ りんご	ソフトめん 油揚げ つと しいた け 長ねぎ たもぎたけ ほう れんそう/じゃがいも あおのり 油/きよみれん/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/厚揚げ 小松菜 みそ /ほっけ 小麦粉 でん粉 油/
22日 ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ こまつなのおひたし	23日 ★◆黒角食(かくしよく) ◆チキンクリーム煮(に) 厚揚げサラダ *いちご	24日 和風そばろご飯 野菜春巻 磯和え(小松菜・白菜)	25日 みそラーメン フレンチポテト きよみれん	26日 たきこみいなり 味噌汁(豆腐/コマツ/エノ) レバー入りメンチカツ
精白米/豆腐 豚肉 人参 長ね ぎ 干しいたけ しょうが に んにく みそ 油/豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ 小麦粉 お好エス かたエス/小松菜 もやし かつおぶし/	黒角食 卵(3.5g)スキム ミルク(2.1g)/鶏肉 マカニ 人参 玉ねぎ マグナム バター 油 小 麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/厚揚げ しょうが しょう ゆ 酒 でん粉 小麦粉 キャ ベツ きゅうり にんじん 砂糖 酢 ごま油 ごま/いちご/	精白米 鶏挽肉 焼豆腐 切干 大根 干しいたけ ひじき ゴマ 生姜 油 ごぼう 人参 味噌 醤油 酒 砂糖 味噌風調味料 唐辛子/キャベツ ヒジキ 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 油 醤油 片栗粉 発酵調味料 酒 砂糖 オイスターソース コンソメ 水 春巻ミックス粉 還元水あ め 油脂/ 小松菜 白菜 海苔 醬 油/	ソフトめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ね ぎ 長ねぎ ほうれん草 くき わかめ ごま/きよみれん/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/ 豆腐 小松菜 えのきだけ み そ/豚肉 玉ねぎ 豚肉 パン 粉 植物油たんぱく(0.6g) 油 砂糖 塩 小麦粉 でん粉 水
29日 昭和の日 	30日 ★◆ロールパン しおワナタンスープ ◆十勝大豆コロッケ *フルーツミックス	1日 *あつあげいりにくいた めどん みそする(じゃがいも・こ) きよみれん	2日 にくうどん きなこポテト ジューシーオレンジ	3日 憲法記念日 
ロールパン 卵(3.5g)スキム ミルク(2.1g)/ワナタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メ ンマ 長ねぎ しょうが にん じく/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マカニ スキムミルク(0.5g) 小 麦粉 パン粉 油/みかん缶 も も缶 バイ缶 なし缶 りんご 缶/	精白米 豚肉 ママ 人参 もや し こまつな 厚揚げ 玉ねぎ りんご ごま/じゃがいも なら みそ/きよみれん/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ たもぎ たけ/じゃがいも きなこ 砂糖 油/ジューシーオレンジ/		