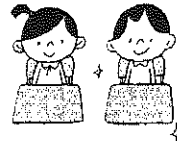




# 4月 給食だより



～ご入学・ご進級おめでとうございます～



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。  
新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。  
皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて  
おいしい給食作りに努めていきます。

新入生の皆さんは、小学校で食べる給食がいよいよ始まります！給食当番もスタートです。  
今回は給食当番のお仕事内容や給食前の準備、後片付けの仕方、4コマまんがで食器を使うときの注意点を  
ご紹介します。在校生の皆さんも、一緒におさらいしてみましょう！

## 目指せ！給食マスター

**給食当番のお仕事編** ※給食当番は、必ずマスクをつけましょう。

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう 
------------------	------------------	------------------------	-------------------------------

**当番以外の準備編**

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう 
---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------------

**後片付け編**

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう 	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう 	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう 	協力して後片付けをしましょう 
-------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------

### 食器の気持ち

① 食器は大切に扱ってあげよう！  
② 洗剤は適量を使い、やさしく洗おう！  
③ 洗った食器は乾かしてあげよう！  
④ 乾かした食器は清潔な場所に収納しよう！

給食を食べるときに欠かせない大切な食器。食器かごに戻すとき「ガシャン！」と大きな音をたてておいていませんか？食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。



## 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<b>食事の重要性</b>  食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	<b>心身の健康</b>  心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	<b>食品を選択する能力</b>  正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
<b>感謝の心</b>  食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	<b>社会性</b>  食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	<b>食文化</b>  各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



## アスパラガス

やさいのはなし

栄養満点の緑黄色野菜の一つで、1日に約10センチも伸びる成長が速い野菜です。アスパラガスはオリンピックの選手村の食事にも出ていました。その理由は「アスパラギン酸」という栄養素が含まれていて疲労回復効果が高い野菜だからです。よく見かけるものは緑色ですが、白色のものもあります。白いアスパラガスは日光に当てずに育てます。

### ■おいしいアスパラガスの見分け

- 節の数が少ない
- 穂先にハリがある
- 茎が固くて太い
- 色鮮やか
- 切り口がきれい

### ■鮮度を保つ保存方法

アスパラガスは冷蔵保存がおすすめです。乾燥に弱いので、適度に濡らしたキッチンペーパーでくるみ、ラップやビニール袋に入れておくと長持ちします。

## ～ アスパラ入り豚丼 ～

材料(4人分)

ごはん	4人分
豚こま肉	160g
白滝	1/3袋
えのきたけ	1/4株
アスパラガス	4本
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1.5

おうちでつくろう！給食レシピ

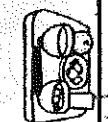


### Let's cook!

- ①白滝は下ゆでして食べやすい大きさに切る。えのきたけは2センチ幅に切る。アスパラガスは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に油、豚こま肉をいれて軽く火を通し玉ねぎ、白滝、えのきたけ、アスパラガスがしんなりするまで炒める。
- ③調味料を入れ味を整えて煮ます。
- ④ごはんの上のせて、できあがり。

# 4月の予定献立表

令和5年度



給食目標・・・身じたくやあいさつをきちんとしよう

立川市立第六小学校

日	曜日	給食回数	ざいりようのはたらき			※こんだてメモ	
			こんだてめい	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		からだのちようしを とどめるもと(みどり)
10	月	○	ごはん ※キヤベツメンチ なのはないりきりほしだいこんのもの あられじる	こめ あぶらこ さとう じやがいも	ぎゆううにゆう たまご あぶらあげ ぶたにく わかめ とりにく	キヤベツ なのほな だいこん こんにん ごねぎ	※春キヤベツを使って、メンチ カツを作ります。キヤベツの シヤキシヤキを味わって食 べください。
11	火	○	ピザ トースト まめとやさいのスーパに ミツクスフルーツ	こめ ぎん あぶら	ぎゆううにゆう チーヌ ハム ペーコン いんげんまめ	たまねぎ ピーマン ワツシユルム こんにん こまつな セロリ うちご パイナップル もも なし	※人気メニューの豚キムチご 飯を炒めて、チャーハンを作 ります。
12	水	○	※キムチチャーハン しゅうまい はるさめスーパ	こめ こまあぶら であぶら こむぎ さき はるさめ	ぎゆううにゆう たまご ぶたにく とりにく	はくさい こんにん こんにん たまねぎ きくらげ ねぎ	
13	木	○	かやくごはん きびなごからあげ かふのみそしる きよまおレソソジ	こめ ぎん あぶら	ぎゆううにゆう きひなご とうふ だいたす とうふ わかめ	こほう こんにん しめじ かぶ ねぎ こんにん きよまおレソソジ	
14	金	○	てんしんどん ちゆうかうまに いちごせりー	こめ あぶら さとう でんぶら	ぎゆううにゆう たまご とうふ かます たまご かまぼこ えび	ねぎ しいたけ たけのこ こんにん チンゲンサイ しめじ しょうが はくさい しょうが	
17	月	○	1年生給食開始 マカロニグラタン はるキヤベツのスーパに	パン マカロニ あぶら こむぎこ あぶら じやがいも	ぎゆううにゆう なまぐりーム チーヌ とうにく ハム	たまねぎ マツシユルム パセリ キヤベツ こんにん チロツコリー しめじ	
18	火	○	カレーライス わかめサラダ りんご	こめ パター ことむぎ じやがいも あぶら こまあぶら	ぎゆううにゆう チーヌ ぶたにく わかめ	たまねぎ こんにん こんにん しょうが キヤベツ きゆううり	
19	水	○	やきそば さつまいものからあげ とうふとたまごのコーンスーパ	こめ ちゆうかうめん さつまいも でんぶら あぶら	たまご とうふ ぶたにく いか とりにく とうふ	キヤベツ もやし こんにん ピーマン たまねぎ ねぎ とうもろこし	
20	木	○	ポークチシュー ツナサラダ	パン パター あぶら じやがいも こまあぶら こむぎ	ぎゆううにゆう チーヌ ぶたにく まぐろ いんげんまめ	たまねぎ こんにん セロリ マツシユルム しょうが トマト キヤベツ きゆううり だいこん	
21	金	○	わかめごはん ※おこのみたまごやき いもだんごじる	こめ こま あぶら でんぶら じやがいも	ぎゆううにゆう たまご わかめ かまぼこ あおのり とりにく	キヤベツ こんにん はくさい ねぎ だいこん しいたけ	※たまごに、キヤベツ、かまぼ こ、青のりを混ぜて焼きま す。
24	月	○	チキンライス たらこのタルタルやき ベジタブルスーパ	こめ パター あぶら マヨネーズ	ぎゆううにゆう なまぐりーム チーヌ とうにく たまご	こんにん たまねぎ マツシユルム ピーマン パセリ とうもろこし	
25	火	○	※ヘルシーハンバーグ カレーポテト むぎいりスーパ	パン パター であぶら さとう じやがいも むぎ	ぎゆううにゆう たまご とうふ ぶたにく おから とうふ	たまねぎ セロリ こんにん ほうろんそう トマト	※ヘルシーハンバーグは、ひ き肉に豆腐とおからを混ぜ て作ります。
26	水	○	ハヤシライス コールスローサラダ	こめ パター こむぎ あぶら さとう	ぎゆううにゆう ぶたにく ペーコン	たまねぎ こんにん エリンギ こんにん しょうが キヤベツ きゆううり とうもろこし	
27	木	○	ちやんこうどん うどのかきあげ こんにんやくのもの レモン汁せりー	うどん こむぎ でんぶら あぶら さとう	ぎゆううにゆう たまご とうふ ぶたにく いか ちくわ あぶらあげ	こんにん しいたけ だいこん ねぎ しょうが とうもろこし ごぼう	※ただのこは文字通り「竹の 子ども」、竹の芽のことを指 します。春になると生えてく る、まさに春の味覚です。
28	金	○	※ただのこごはん さわらのしおこうじやき ほうろんそうのごまあえ みそしる	こめ じやがいも さとう	ぎゆううにゆう あぶらあげ さわら ちくわ みそ	ただのこ キヤベツ だいこん ほうろんそう こんにん はくさい	

※都合により献立が変更になることもあります。  
※学校給食では、様々な食品を使用します。今までに食べたことのない食品がある場合には、ご注意ください。  
※印は、柑橘系の果物です。

\*学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧いただけます。  
下記QRコードからアクセスしてください。



アレルギー対応方針

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	623kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

＜保護者の皆様へ＞  
立川市では、食物アレルギーのある児童について、学校給食における食物アレルギー対応を行っています。食物アレルギーがある場合は、学校へお申し出ください。アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されている場合、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

**保護者の方へ**

給食当番の順番がわかって  
お楽しみください。また、清潔な  
スプーンの持ち帰りをお願いします。

**今月の立川産**

- こまつな
- しいたけ
- うど

