

児童数

しょくいく

# 食育だより

4月号



平成30年4月12日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
栄養教諭 星 智美

## ☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

新学期がスタートしました。昨日から給食が始まりました。新しいクラスで、新しい友達と仲よく楽しく給食を食べることができるよう支援してきたいと思います。

給食室では、今年度もおいしくて安全な給食を通して、子どもたちの元気な体づくりのお手伝いをしていきます。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

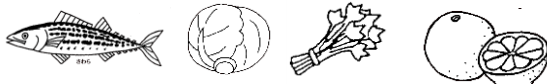
## 4月の献立



☆初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。  
**(生揚げのそぼろ煮、ペンネミートソース、ツナそぼろ、肉じゃが)**

☆春を感じるように、旬の食材を取り入れました。

**さわら、キャベツ、みつば、ぼんかん、あまなつみかん**



## 今月のはま菜ちゃん

**こまつな、にんじん(20日ごろまで)**です。



この2品目については、**横浜市内産**のものを使用する予定です。

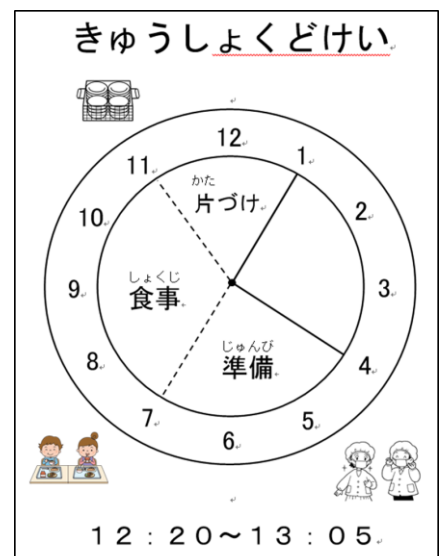
J A横浜農協さんより購入しますが、あくまでも予定なので天候等によっては市内産以外のものが入る場合もありますのでご了承ください。

## 4月の給食目標

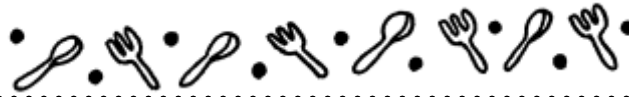
**「給食の決まり(時間・準備・後片付け)を守りましょう」**



配膳や後片付けの準備を工夫したり、安全に気を付けたりしながら協力して、給食時間を過ごしましょう。



# 平沼小の給食室



☆**給食時間** 12:20～13:05の45分間です。

## ☆調理室のスタッフ

本校では給食調理業務を民間委託しています。今年度も引き続き受託業者は東都給食株式会社です。全学年にワゴンによる運搬を行っているため、食べる時間が確保されて、残量低下にもつながっています。

今年度は、**調理員13名**で**約660食**を作ります。



子どもたちが、楽しい給食時間を送れるよう、安全でおいしい給食づくり、がんばります。よろしくお願ひいたします。

## ☆食物アレルギー対応について

基本的には食物アレルギー食品の除去という形で、可能なものに関しては、対応しております。

対応については、診断書等の提出と面談が必要になります。まずは担任までお申し出ください。



## 学校給食基準献立予定表について

○献立名の下：材料と中学年一人分の使用量(g)

○エネルギー・たんぱく質：中学年の数値

○加工品の原材料等についてはHPで確認できます。

検索方法：「公益財団法人 よこはま学校食育財団」

→「献立・アレルギー情報」

→「アレルギー情報」

→「〇月 学校名(平沼小学校)」

→「学校検索ボタン」

12		ぶどうパン	牛乳
		ペンネミートソース	コーンサラダ
●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ(ペンネ)	30	キャベツ	40
豚肉(ひき)	25	スイートコーン(缶)	15
たまねぎ	50	きゅうり	13
トマト(缶)	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.1	しょうゆ	0.3
米油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2.2
中濃ソース	3	塩	0.4
塩	0.5	こしょう	0.02
こしょう	0.02	からし	0.03

エネルギー **622 kcal** たんぱく質 **23.0g**

○学校独自献立を実施する場合は、食育だよりでお知らせします。

## 給食当番になったら。。。

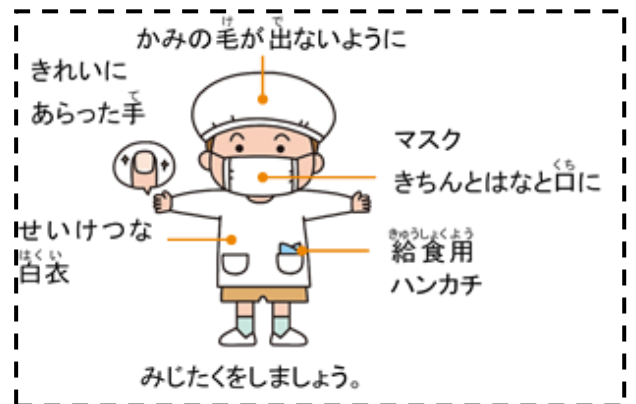
☆**帽子とマスクは自分のもの**を使います。

帽子には名前、マスクにはクラスと名前を書いてください。ゴムの緩みなどは家庭で補修または購入をお願いします。

帽子買い替えが必要な場合はなるべくご家庭の方で購入をお願いします。学校での購入希望がある場合はお金(250円)を用意し、担任までお申し出ください。

☆**白衣は学校のもの**を使います。

子どもたちが白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをお願いします。また、ボタンのほつれやゴムのゆるみ等がありましたら、お手数ですが修繕していただきたいと思ひます。次の当番が気持ちよく着られるよう、ご協力をよろしくお願ひいたします。



# 今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
23日(月)	丸パン、牛乳 魚フライ、野菜のスープ煮	丸パン、牛乳 魚フライ、 <b>じゃがいものソテー、野菜スープ</b>	旬の食材 新じゃがいもを味わう
26日(木)	はいがごはん、牛乳 ひじきごはんの具 ししゃもフライ、みそ汁	<b>ひじきごはん</b> 、牛乳 ししゃもフライ、みそ汁	自校炊飯（給食室でごはんを炊きこみます）

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

## ★23日(月)

### じゃがいものソテー

じゃがいも 45、パセリ 0.3、しらたき 25  
米油 0.5、しょうゆ 0.5、塩 0.3、こしょう 0.03

### 野菜スープ

豚肉 10、キャベツ 25、たまねぎ 20、にんじん 10、コーン 10、しめじ 7  
しょうゆ 0.5、塩 0.85、黒こしょう 0.02、豚骨・水 120

## ★26日(木)

**ひじきごはん** はいが米 80 ※基準の「ひじきごはんの具」を炊き込みます。

# ホームページ情報

## ☆平沼小学校ホームページ

給食室のページでは「食育だより」「クラス掲示用献立表」「〇月の給食」を掲載しています。子どもたちが食べている給食を見て、ご家庭でも話題にしていただければと思います。  
(<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hiranuma/>)

## ☆よこはま学校食育財団

「献立・産地・アレルギー」「安全・安心への取組」「食育推進事業」などの情報載されています。「食育推進事業」のページには給食レシピの掲載もあります。

(<http://www.ygs.or.jp/>)



# 果物を上手に食べよう!

