

児童数

しょくいく

食育だより

4月号



令和3年4月9日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

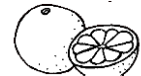
☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

令和3年度がスタートしました。今年度も給食室では、子どもたちが楽しみにしている給食を、おいしく、安全に作っていただけるように努めていきます。また、感染症対策も引き続き行っていきますので、ご家庭でのご理解・ご協力もよろしくお願い致します。

4月の献立

☆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



今月のはま菜ちゃん

こまつな、キャベツ(17日~)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。

JＡ横浜農協さんより購入しますが、あくまでも予定となります。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、ご了承いただきますようお願いいたします。

今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
21日(水)	ごはん、牛乳 肉じゃが、おひたし	ごはん、牛乳、肉じゃが、 おひたし、 ごま塩	ごまの栄養について知る。
22日(木)	麦ごはん、牛乳、 ひじきごはんの具、 メヒカリフライ、みそ汁	ひじきごはん 、牛乳 メヒカリフライ、みそ汁	自校炊飯(給食室で県内産のひじきを使用して「ひじきごはん」を炊きこみます)
26日(月)	チーズパン、牛乳 パンネミートソース コーンサラダ	チーズパン、牛乳 パンネミートソース コーンサラダ、 甘夏ゼリー	旬の果物「甘夏」について知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★21(水) **ごま塩** ごま(白)2、塩0.1

★22日(木) **ひじきごはん** 精白米72、押し麦8

※基準の「ひじきごはんの具(ごま(白)なし)」を炊き込みます。

★26日(月) **甘夏ゼリー(既製品)**

原材料：甘夏、砂糖、水溶性食物繊維、水

ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na

裏面あります→

平沼小の給食について



☆**給食時間** 12:10~12:55の45分間です。
(昨年度より開始時刻が10分早くなります)

☆調理室のスタッフ

今年度も、安全でおいしい給食を作ってくださいるのは、平沼小学校を担当して、7年目となる「東都給食株式会社」のみなさんです。今年度は、**調理員12名**で**約720食**を作ります。

☆献立表の見方

献立表に記載されている一人分の分量は**中学年(3・4年生)の量**となります。学年によって摂取する栄養量が異なるため、**1・2年は中学年の量×0.8**
5・6年は中学年の量×1.2 となります。

また、学校行事等で献立を変更する際は食育だよりでお知らせしますので、ご確認ください。

11 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 15
たまねぎ 50	きゅうり 15
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 622kcal たん白質 23.1g

☆よこはま学校食育財団

HPに基準献立で使用する物資の情報(アレルギーなど)や給食レシピが掲載されています。



ご家庭へのおねがい



☆給食時の持ち物



給食袋には、以下のものを入れて毎日忘れずに持ってきてください。

- 給食帽子
- マスク
- 口ふきタオル

給食当番以外の児童も配膳時は全員マスク・帽子を着用するため必要です。口ふきタオルとマスクは毎日かえます。全てのものに名前を記入してください。

☆白衣と配膳台カバーの洗濯

給食当番になると、金曜日に白衣を持ち帰ります。持ち帰りましたら、洗濯とアイロンがけ(滅菌のため)をお願いいたします。アイロンがけの際、袖のゴムのところを強く当ててしまうとゴムがとけてしまうことがありますので、ご注意ください。月曜日忘れずに、学校へ持たせてください。また、ボタンのはずれや袖のゴムのゆるみなど、お気づきになりましたら修繕していただくと、大変助かります。

配膳台カバーも毎週持ち帰ります。ご家庭での洗濯とアイロンがけをお願いいたします。なお、配膳台カバーの持ち帰りは給食当番でない場合でも持ち帰ることがありますので、ご協力よろしくお願いいたします。