

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (カや体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
8	金	○	ご飯 さばの塩焼き わかめのみそ汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ぶなしめじ 小松菜	612	28.0	給食スタート (8日) ご進級おめでとうございます。いよいよ今日から給食が始まります。調理場では、みなさんが毎日元気に過ごせるように、おいしくて安全な給食を届けられるよう、職員一同、力を合わせてがんばります。1年間よろしくお祈りします。
11	月	○	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	607	25.9	
12	火	○	ご飯 さわらの西京みそだれ 若竹汁 肉入りきんぴら	牛乳 さわら みそ わかめ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごまごま油	人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	579	27.1	世界の料理(日本) だし (12日) 和食に欠かせないものとして、だしがあります。かつお節や昆布からとれるだしには、うま味成分であるイノシン酸やグルタミン酸が含まれています。
13	水	○	ポークカレー(麦ご飯) アスパラとコーンのサラダ ニューサマーオレンジ(柑橘)	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし アスパラガス ニューサマーオレンジ	697	21.9	
14	木	○	ご飯 鶏みそカツ 桜かまぼこのすまし汁 白菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ かまぼこ かつお節	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 人参 大根 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	598	23.3	ご当地給食(愛知県) 鶏みそカツ (14日) みそカツは、豚カツに八丁みそやかつおだし、砂糖を加えて作ったみそだれを、かけたりつけたりして食べる愛知県の郷土料理です。給食では、カラッと揚げた鶏カツに、八丁みそで作った甘辛いみそだれをかけます。
15	金	○	キャロット食パン ハンバーグトマトソース かぶとウインナーのスープ 青のりポテト	牛乳 ハンバーグ ウインナー 青のり	キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 かぶ	646	24.5	

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だと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、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。1年間よろしくお祈り致します。

給食の約束 ~「新しい生活様式」バージョン

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナールールを守って過ごしましょう。

<p>窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。</p> <p>換気</p>	<p>机の上をきれいに片づけましょう。</p>
<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p> <p>手の甲、手のひら、指の間、手首</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>
<p>給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>
<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> <p>かむ かむ</p> <p>※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。</p>
<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p> <p>ぼくつ</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p>食べ残しは食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>

学校給食の役割

<p>栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。</p>	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。</p>	<p>給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>
--	---	---

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

<p>主菜</p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p>	<p>牛乳</p> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>
<p>主食</p> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>副菜・汁物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>

© 稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」はインターネット上でも見る事ができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (カや体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
18	月	○	若竹ご飯 肉じゃが 小松菜のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	若竹ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし 小松菜	632	25.9	たけのこ (18日) たけのこは4月から5月が旬の野菜です。地面から頭を出したたけのこは成長が早く、1日に1メートル以上伸びることもあり、30日ほどで立派な竹になります。 	
19	火	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 吉野汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ほっけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	生姜 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	633	26.5		
20	水	○	中華丼(ご飯) 焼売(2コ) 海藻サラダ	牛乳 焼売 豚肉 か えび なると 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 絹さや 緑豆もやし とうもろこし	643	25.7	キャベツ (19日) キャベツは一年中お店などで手に入れることができますが、春と冬が旬の野菜です。季節によって味や歯ごたえが違います。春に穫れる春キャベツは、葉の巻きがゆるくて、やわらかいので生でもおいしく食べられます。 	
21	木	○	コッペパン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ	607	22.5		
22	金	○	ご飯 春野菜の煮物 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし きゅうり	609	23.3	調理場炊飯 (25日) 第一調理場には、ご飯を炊くための炊飯設備が設置されています。この炊飯設備は、万が一災害が起きた時に市民に温かいご飯が提供できる、防災設備としての役割を担っています。 炊飯設備を利用して、第一調理場で炊いたご飯を各校に月1回程度提供する予定です。(詳細はこの面の下部をご覧ください。)朝早くから調理員さんが準備をして炊飯してくれるので、楽しみにしてください。 	
25	月	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 油 揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 大根 ほうれん草 緑豆もやし 人参 えのきたけ	602	27.1		
26	火	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ にらともやし炒め	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ グリンピース ぶなしめじ 緑豆もやし にら	605	26.9		
27	水	○	ご飯 ホキの甘酢だれ 中華風野菜スープ いんげんソテー	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ いんげん とうもろこし	586	21.6		
28	木	○	抹茶マーブル食パン ポトフ ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 フランク フルト 大豆	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 枝豆	656	25.4		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	621	25.0	
							学校給食摂取基準	650	21~32	八十八夜 (28日) 八十八夜とは、季節の分かれ目である立春から数えて88日目の日のことを言います。今年は5月2日です。この時期に摘んだ新茶には栄養価やうま味成分が多く含まれているので、昔から「新茶を飲むと健康に過ごせる」と言われています。 

調理場からのお知らせ



第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

災害時の使用を想定した第一調理場設置の炊飯設備を活用し、第一調理場で炊飯したご飯の給食提供を行います。稲城市内の小・中学校を下表の3つのグループに分け、各グループへ月に1回程度提供する予定です。その他の日のご飯や混ぜご飯は、従来どおり学校給食用米飯加工委託指定工場等で炊飯されたご飯が各学校へ配送されます。

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和4年4月25日(月)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和4年4月26日(火)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和4年4月27日(水)

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。

4月分の給食費の口座振替日は5月2日(月)です。今年度最初の振替日です。お忘れの無いよう指定口座への入金をお願いします。(※小学校1年生のみ、5月31日(火)に4月分と5月分を合わせて口座振替させていただきます。) 給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日【4月28日(木)】までに指定口座にご用意ください。(学校給食費の未納には法的措置を講じております。前年度実績:5件)

☆ 学校給食では、お子さんに安全・安心な食事を食べていただくことを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れの段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。当日の変更となった場合は、学校でお子さんを通じてお知らせいたします。なおその際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

給食費に関するお問い合わせ・ご相談:稲城市教育委員会学務課042-378-2111(代)