

4月

こんだてひょう

給食はじまります！

東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
10水	ごはん		米			715 kcal	新年度の給食が始まります。4月の給食目標は「楽しい給食にしよう。」です。安全に給食ワゴンを運び、みんなで協力して配膳を行います。給食当番は身支度をきちんと整え、清潔な状態で給食を配りましょう。	
	まいぼろ豆腐 麻婆豆腐		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, いら	33.3 g		
	やし 焼きししゃも			んかつ (1234...)	ししゃも			2.7 g
	にんじん 人参しりしり		油, 砂糖	ツナ, たまご	にんじん			
	くだもの 果物 (オレンジ)				オレンジ			
11木	ごはん		よくかんで食べよう!			703 kcal		
	キャベツたっぷりメンチ		パン粉, 小麦粉, 油, 砂糖	豚肉, たまご	キャベツ, たまねぎ	23.9 g		
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	2.0 g		
	アスパラサラダ		油		グリーンアスパラ, だいこん, にんじん, ホールコーン, たまねぎ			
12金	わかめうどん		うどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ, かまぼこ (卵不使用)	にんじん, ながねぎ	612 kcal	一年中、お店で見かけるので気付きにくいですが、わかめの旬は春です。海の中のミネラルをたっぷりふくんだわかめを味わいましょう。	
	ちくわのこはく揚げ		でん粉, 油	ちくわ		26.0 g		
	あおな 青菜のピリ辛あえ		砂糖		ほうれんそう, だいこん, にんじん	2.5 g		
	よもぎ 蒸しパン		小麦粉, 砂糖, さつまいも, バター	調理用牛乳, たまご	よもぎ粉			
15月	たけのこごはん		米	油揚げ, 鶏肉	たけのこ, にんじん, 絹さや	668 kcal	春を代表する食材、たけのこは収穫してから時間がたつと洗みが強くなります。子供も大人では、味の感じ方がちがいます。特に苦味は子供には強く感じやすいです。しかし、大人になると苦味のある山菜やコーヒーをおいしく味わえるようになります。味覚の不思議です。	
	さけ 鮭の塩焼き			さけ		34.1 g		
	あさりのみそ汁		じゃがいも	あさり, 生わかめ, 豆腐, 油揚げ, みそ	だいこん, ながねぎ	2.2 g		
	ぶたにく 豚肉の白滝いため		しらたき, 油, 砂糖	豚肉	にんじん, ごぼう			
	くだもの 果物 (オレンジ)				オレンジ			
16火	ごはん		米			645 kcal	旬のグリーンピースを使ったご飯は、2年生にさや出しを手伝ってもらいます。	
	チリコンカン		油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, バター	豚肉, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく	20.5 g		
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	1.4 g		
17水	ピースそぼろ飯		米, 砂糖	鶏肉	グリーンピース, しょうが	599 kcal	コーンを使ってたんぼほの黄色い花びらをイメージしてしゅうまいを手作ります。	
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	23.6 g		
	けんちん汁		じゃがいも, こんにやく	豆腐, 油揚げ	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	1.6 g		
	かいそう 海藻のあえもの		油, 砂糖	海藻ミックス	きゅうり, キャベツ			
18木	たかな 高菜ご飯		米		高菜漬	612 kcal	コーンを使ってたんぼほの黄色い花びらをイメージしてしゅうまいを手作ります。	
	たんぼほシュウマイ		でん粉, ごま油	豚肉, 豆腐	ホールコーン, しいたけ, たまねぎ, たけのこ, しょうが	20.9 g		
	はるめ 春雨スープ		油, 春雨, ごま油	豚肉	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし	2.0 g		
	くだもの 果物 (オレンジ)				オレンジ			
19金	ふき飯		米	鶏肉, 油揚げ	ほんしめじ, ふき	618 kcal	春の山菜、ふきを煮つけてごはんに入れます。ちよっぴり大人の香りがするごはんです。	
	あかうお 赤魚の塩こうじ焼き			あかうお		28.0 g		
	かき玉汁		でん粉	豆腐, たまご	ながねぎ, はくさい, ほうれんそう, にんじん	1.8 g		
	ごまあえ		サラダこんにやく, ごま油, 砂糖, ごま		きゅうり, だいこん			

4月の果物は旬の柑橘果物を提供します。

早く給食食べたいな...

給食時間のやくそく



持ち物について
清潔なハンカチ...給食を食べる前にきちんと手洗いをします。洗濯したものを毎日忘れずに持たせてください。
給食当番用のマスク...児童が気持ちよく給食を食べることができるよう給食当番が配膳する際に着用します。
 給食当番の白衣について
 当番をした週末に持ち帰らせます。次の当番が気持ちよく着用できるように洗濯とアイロンをして休み明けに持たせてください。

マスク忘れが目立ちます。配膳時に着用するよう指導しています。急に当番がまわってきたり、落として使えなくなったりした時のため、予備のマスクをランドセルに入れ、必ず持たせてください。給食を衛生的に提供するため、ご協力をお願いいたします。



4月

こんだてひょう



1年生は4月22日(月曜日)から給食がはじまります。



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
22月	にいろおにぎり	牛乳	米	わかめ、鮭フレーク、焼きのり		672 kcal	今日から1年生の給食が始まります。給食ワゴンの運び方から配膳、食事のマナーなど少しずつできることを増やしていきます。また、おうちでもご飯や汁物の盛り付け、はしの持ち方など練習してみてください。	
	とりのからあげ		でん粉、上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	27.1 g		
	みそ汁		じゃがいも、こんにやく	油揚げ、豆腐、みそ	だいこん、こまつな	2.1 g		
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし、にんじん			
23火	なめし菜飯	牛乳	米		広島菜	603 kcal	あげパンと言えはコッペ型が一般的ですが、第二小学校のあげパンはねじり型を使っています。あげパンのおいしさを決める第二小秘伝の調合でつくったきな粉を少しでも多くパンにつけるためです。ねじりのくほみにたくさん入るようにバーガー袋に入れ、さらに追いかけています。	
	たまご焼き		油、砂糖	たまご、鶏肉	しいたけ、たけのこ、たまねぎ	25.9 g		
	のっぺい汁		さといも、こんにやく、でん粉	鶏肉、豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	2.2 g		
	とろろ土佐あえ		砂糖	おかか	ほうれんそう、もやし			
24水	きなこ揚げパン	牛乳	ミルクパン、砂糖、油	きな粉 コッペ型		603 kcal	あげパンと言えはコッペ型が一般的ですが、第二小学校のあげパンはねじり型を使っています。あげパンのおいしさを決める第二小秘伝の調合でつくったきな粉を少しでも多くパンにつけるためです。ねじりのくほみにたくさん入るようにバーガー袋に入れ、さらに追いかけています。	
	鶏だんごスープ		でん粉、ごま油	鶏肉	しょうが、ながねぎ、白菜、たけのこ、にんじん、しいたけ、チンゲン菜	21.5 g		
	ポテトサラダ		じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油	ハム	ねじり型	にんじん、きゅうり、たまねぎ		1.4 g
	くだもの果物(オレンジ)					オレンジ		
25木	さわら鱈のひつまぶし丼	シリア味	米、でん粉、油、砂糖	さわら	しょうが、万能ねぎ	645 kcal	あげパンと言えはコッペ型が一般的ですが、第二小学校のあげパンはねじり型を使っています。あげパンのおいしさを決める第二小秘伝の調合でつくったきな粉を少しでも多くパンにつけるためです。ねじりのくほみにたくさん入るようにバーガー袋に入れ、さらに追いかけています。	
	ごもくろ五目汁		さといも、こんにやく	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、ほんしめじ、ながねぎ、にんじん	22.1 g		
	きんぎょさわらめのごまあえ		ごま、砂糖	荳わかめ	もやし、にんじん	1.8 g		
26金	カレーライス	牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、いんげん豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	708 kcal	エッグピザトーストは新メニューです。刻んだ茹で卵をマヨネーズとあえたものをパンに塗って、チーズをのせて焼き上げます。シチューは春かぶとアスパラを使います。	
	フレンチサラダ		油、砂糖		ホールコーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	20.4 g		
	オレンジゼリー		砂糖	アガー	オレンジジュース、みかん缶	1.6 g		
30火	エッグピザトースト	牛乳	胚芽食パン、ノンエッグマヨネーズ	たまご、ピザチーズ	たまねぎ	710 kcal	エッグピザトーストは新メニューです。刻んだ茹で卵をマヨネーズとあえたものをパンに塗って、チーズをのせて焼き上げます。シチューは春かぶとアスパラを使います。	
	はるやさい春野菜シチュー		じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、いんげん豆、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、グリーンアスパラ	31.8 g		
	ツナとキャベツのサラダ		油、砂糖	ツナ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	1.7 g		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。
 ※栄養価の表示は中学年(3、4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。

お知らせ

令和6年度の給食費のお知らせと給食費返金についてのお知らせは後日配布します。給食の休止にともなう返金の対応について記載があります。必ずご一読ください。また、給食費の引き落としは5月10日(金曜日)が初回です。4月分と合わせ2か月分の引き落としとなります。今年度から教材費と合算しての引き落としになります。給食費のお知らせの金額と教材費を合わせた金額になります。残高不足による未納にご注意ください。

知っておきたい 食物アレルギー



医師による診断がある食物アレルギーのある児童に対して、アレルゲンを除去した給食の提供または代替え食の持参で給食対応しています。年度初めは慣れない環境や季節の変化で、症状が出やすい傾向があります。今まで食べて問題のない食材でも後発的に発症する場合があります。給食で初めて食べた食材でアレルギー症状が出る場合があります。ご家庭でお子さまの体調を確認していただき、対応が必要な場合は、栄養士までご連絡ください。

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょ。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</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>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょ。</p>

給食がはじまります!

安心安全、おいしい給食を作り 児童の健康と成長を支えます。

