

4月 給食だより



令和6年4月8日

渋谷区立原宿外苑中学校

栄養士 高田 成美

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



「学校給食」は 生きた教材 です！



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



| | | |
|--|---|---|
| <h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>心身の健康</h3> <p>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。</p> | <h3>食品を選択する能力</h3> <p>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。</p> |
| <h3>感謝の心</h3> <p>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。</p> | <h3>社会性</h3> <p>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。</p> | <h3>食文化</h3> <p>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。</p> |

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 1食分 たんぱく質 脂質 |
|---------|-------------|----|------------------------------------|--|----------------------------|---|---------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|
| | | | | たんぱく質 | ミネラル | 炭水化物 | 脂質 | カロテン | その他ビタミン | |
| 10 水 | チキンカレー | ○ | 海藻サラダ フルーツゼリー | 鶏肉 | わかめ、★牛乳 | 精白米、粒麦、 じゃがいも、薄力 粉、上白糖 | ★バター、白ごま 油、ごま油 | 人参、トマト | にんにく、生姜、玉葱、 りんご、きゅうり、もやし、 ホールコーン、レモン、 みかん缶、パイン缶、 黄桃缶 | 812 kcal 23.1 g 25.8 g |
| 11 木 | スタミナ丼 | ○ | ワンドンスープ 清見 | 豚肉、赤みそ | ★牛乳 | 精白米、粒麦、て ん粉、上白糖、ワ ンタンの皮 | ごま油 | 人参、にら、小松 菜 | にんにく、生姜、玉葱、 もやし、ねぎ、白湯、清 見 | 791 kcal 26.2 g 30.6 g |
| 12 金 | ガーリックフランス | ○ | グリーンサラダ デミシチュー | ★ツナ缶、鶏肉 | ★生クリーム、 ★牛乳 | ★ソフトフランス パン、上白糖、じゃ がいも、薄力粉 | ★バター、オリ ブ油 | アスパラガス、人 参、ブロッコリー、 トマト | にんにく、キャベツ、 きゅうり、ホールコー ン、玉葱、しめじ、マッ シュルーム、生姜 | 766 kcal 27.5 g 40.8 g |
| 15 月 | 焼鳥丼 | ○ | 糸寒天の和え物 若竹汁 | 鶏肉、白みそ、 木綿豆腐 | もみのり、糸寒 天、わかめ、★牛 乳 | 精白米、上白糖、 てん粉 | ごま油、白すり ごま | 人参、小松菜 | 生姜、ねぎ、玉葱、たけ のこ、キャベツ、きゅう り、大根、ホールコー ン | 757 kcal 31.6 g 24.1 g |
| 16 火 | ごはん | ○ | ごまじゃこふりかけ 卵焼き 家畜豆腐 | ★たまご、鶏肉、 大豆ミート、生揚げ、 豚肉、赤みそ | ★ちりめんじゃ こ、干ひじき、★牛 乳 | 精白米、上白糖、 てん粉 | オリーブ油、ごま 油 | 小松菜、人参ら | にんにく、玉葱、ねぎ、 生姜、干し椎茸、キャ ベツ | 827 kcal 40.6 g 32.0 g |
| 17 水 | ベロロンチーノピラフ | ○ | マカロニサラダ 春野菜のスープ セミノール | 豚肉、まだこ、 ソース（卵白 なし）、 鶏肉 | ★牛乳 | 精白米、7粒-ス リ、上白糖、 じゃがいも | ★バター、油、オ リーブ油、マヨ ネーズ（卵なし） | どうがらし、人参、 さやえんどう | にんにく、キャベツ、 きゅうり、ホールコー ン、玉葱、セミノール | 745 kcal 29.8 g 29.4 g |
| 18 木 | たけのこごはん | ○ | ししゃもの磯辺揚げ おひたし 春キャベツの味噌汁 | 油揚げ、木綿豆 腐、赤みそ、白み そ | ★からふとじしゃ も、あおりの、★牛 乳 | 精白米、上白糖、 てん粉、薄力粉 | オリーブ油、ごま 油 | 人参、小松菜 | たけのこ、もやし、玉 葱、キャベツ、ねぎ | 757 kcal 30.2 g 26.8 g |
| 19 金 | スバゲティミートソース | ○ | フルーツのヨーグルト和え ジュリエンスープ | 豚肉、大豆ミート、 ベーコン（卵白 成分なし） | ★ヨーグルト、★ 牛乳 | 精白米、7粒-ス リ、上白糖、 薄力粉、はちみつ | オリーブ油、ごま 油、★バター | 人参、トマト、パセ リ | にんにく、生姜、玉葱、 マッシュルーム、パイン 缶、みかん缶、黄桃 缶、キャベツ、もやし、 ホールコーン | 777 kcal 36.6 g 27.1 g |
| 22 月 | セルフチキンバーガー | ○ | クラムチャウダー | 鶏肉、あさり | ★牛乳 | 米粉、てん粉、上 白糖、じゃがいも、 薄力粉 | ★ミルクパン、白 ごま油、★バター | 人参、ブロッコ リー | キャベツ、ぶなしめじ、 玉葱、ホールコーン | 759 kcal 31.0 g 37.4 g |
| 23 火 | ねぎ塩豚丼 | ○ | かき玉汁 カラマンドリン | 豚肉、木綿豆腐、 ★たまご | ★牛乳 | 精白米、てん粉 | 油、白ごま、ごま 油 | にら、人参、小松 菜 | にんにく、玉葱、もやし、 ねぎ、カラマンドリン | 769 kcal 33.0 g 27.9 g |
| 24 水 | ごはん | ○ | 新じゃがいのコロッケ オニオンドレッシングサラダ 味噌汁 | 豚肉、赤みそ、白 みそ | ★牛乳 | 精白米、じゃがい も、乾燥マッシュ ポテト、薄力粉、 パン粉、上白糖 | 油 | トマト、人参、ブ ロッコリー、小松 菜 | 玉葱、白菜、ホール コーン、キャベツ、もやし、 ねぎ | 860 kcal 27.9 g 27.7 g |
| 25 木 | ごはん | ○ | さわらの豆板焼き ごま和え 豚汁 | ★さわら、豚肉、 木綿豆腐、赤み そ、白みそ | ★牛乳 | 精白米、上白糖、 じゃがいも、こん にやく | ごま油、ごま油 | 人参、にら | 生姜、にんにく、もやし、 ごぼう、大根、ねぎ | 724 kcal 38.8 g 23.7 g |
| 26 金 | バエリア | ○ | カレーポトフ チュロス | ウインナーソー セージ、★むきえ び、★いか、豚肉、 ★たまご | ★調理用牛乳、 ★牛乳 | 精白米、米こうじ、 じゃがいも、中力 粉、グラニュー糖 | オリーブ油、油、 ★無塩バター | ピーマン、赤ピー マン、人参、ブロッ コリー | にんにく、玉葱、キャ ベツ | 761 kcal 29.0 g 30.9 g |
| 30 火 | 担々麺 | ○ | パンパンジーサラダ あんまん | 豚肉、調製豆乳、 鶏肉、あさり | ★調理用牛乳、 ★牛乳 | 菜し中華めん、上 白糖、薄力粉 | ごま油、練りごま、 白すりごま油 | チンゲン菜、人参 | にんにく、生姜、たけ のこ、ねぎ、きゅうり、も やし | 762 kcal 30.6 g 31.9 g |

ひとくちメモ

給食はしまりまーす!

入学・進級おめでとう

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。よろしくお祈りします!

春の食材色々

旬の食材を使った献立です。

「たけのこ」

15日 焼鳥丼、若竹汁
18日 たこのごはん
30日 担々麺

竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍(たけのこ)」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切に作る日本料理では春の料理に欠かせない食材です。

「アスパラガス」

12日 グリーンサラダ

種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。日を溶びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう土をして育てるホワイアスパラガスがあります。

「新玉葱、新じゃがいも 新キャベツ」

17日 春野菜のスープ
18日 春キャベツの味噌汁
24日 新じゃがいのコロッケ

「鯖(さわら)」

25日 鯖の豆板焼き

魚へんに春と書き、春を告げる魚です。

「果物」

樹上(じゅじょう)完熟とは、早採りをせずに果実が熟すまでなるべく木の实をならしたまま熟度をあげていく栽培方法です。

11日 樹上完熟清見
17日 樹上完熟セミノール
23日 樹上完熟カラマンドリン

色々な種類のオレンジが登場します。お楽しみに。

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食材の調達の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

さあ、給食をはじめよう!

何事も基本が大切な。学校で何年も給食当番を経験していると思うけど、もう一度、基本を振り返ってみよう。

給食当番の身だしなみ

- ✓ ぼうしから髪を出していない
- ✓ マスクは鼻まで覆った
- ✓ 白衣(エプロン)は汚れていない

準備、オーケー!

配膳のポイント

サンプルケースや盛り付け表で配膳の仕方や量をあらかじめ確認しておこう。

汁物は底をよくかき混ぜてから盛り付けよう。

人数分の大体の見当をつけておくといよいよ。

配膳は、結構、頭を使う知的な作業だよ。1人ひとりに均等にいき渡るよう、きちんと考えてから配膳しよう!

毎日の給食から学ぼう!

毎日の献立には、僕たち栄養教諭・学校栄養職員が考えた食育のねらいや願いが込められている。給食メモや資料から、たくさん学んでほしいな。

返却もしっかり!

後片付けは思いやりの心で。とくにトイレにゴミが残っていないか、しっかり確認してほしい。洗浄機などの故障の原因になるから。向きがそろい、きれいな食器が返ると、調理員さんたちも一生懸命作ってくれた!とうれしくなるよ。