

もくもく



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成22年 4月

4月のよていこんだて

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
	6日 入学式・始業式 	7日 にくうどん だいがくいも くだもの	8日 たきこみいなり すまし汁 ふたにくのカレーあげ	9日 ごはん ごもくに はるまき くだもの
12日 チキンライス まめよせフライ フルーツカクテル 1年生給食開始	13日 カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ くだもの	14日 しょうゆラーメン あおのりポテト くだもの	15日 とりめし けんちん汁 さけフライ くだもの	16日 ごはん みそおでん あげぎょうざ おかかふりかけ
19日 横割りバンズ コーンシチュー ハンバーガー スライスチーズ くだもの	20日 にくいため丼 みそ汁 くだもの	21日 たぬきうどん あべかわだんご くだもの	22日 えびピラフ 牛肉コロッケ わふうサラダ	23日 ごはん マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ おひたし
26日 食パン ワンタンスープ ポテトポロネーズ チョコクリーム	27日 そぼろごはん みそ汁 ほっけフライ	28日 ゆであげミートソース スパイシーポテト くだもの	29日 しょうわの日 	30日 ごはん みそ汁 さんまのにつけ ごまあえ

ご用意をお願いします！！

- 2~5年生は7日(水)から、1年生は12日(月)から給食がはじまります。
- 清潔なスモッグ(又はエプロン)、帽子(又は三角巾)、ランチマットとそれらを入れる給食袋のご用意をお願いします。(持ち物には名前を記入してください。)
- また、手洗いのときに使用するハンカチと、果物の皮を手でむくなどして、手が汚れることも



ご入学・ご進級おめでとうございます！！



豊園小学校の給食室では、あやめ野小学校と豊園小学校の約680食を作っています。

月に1回発行されるこの”もぐもぐ”にて、献立の内容や食に関する情報をご紹介しますので、ご家庭でも給食を話題にさせていただけたらと思っております。

こどもたちが、元気に楽しく過ごすことができるように、おいしくて安全な給食づくりに努めていきます

★☆☆☆ 小学校の給食について ☆☆☆★

<学校給食とは>

- みんなでいっしょに食べることで、社会性をはぐくみます。
- 栄養についての、正しい知識と理解を持てるようにします。
- 食事のマナーを身につけます。



給食は、ただ単に昼食をとるということだけではなく、教育の一環として心も体も健康なこどもを育てることを目的としています。

先生や友達といっしょに食事をしながら、苦手だった食べ物にもチャレンジしたり、食事のマナーを学び、豊かな社交性を身につけることにも役立っています。

<栄養について>

発育期に欠かすことのできない栄養素を、こどもが1日に必要な栄養素のおよそ1/3を摂取できるようにし、家庭で摂りにくいカルシウムやビタミン類は割合を高くしています。また、生活習慣病を予防するため、うす味を心がけています。

また、中学年（3～4年生）の栄養価を基準として献立を立てて、量を増減することで学年に対応しています。以下は中学年の栄養所要量です。

エネルギー：650Kcal、たんぱく質：20g、脂肪エネルギー比：25～30%、
食塩相当量：2.5g未満、カルシウム：350mg、鉄：3g、ビタミンA：140μg、
ビタミンB1：0.4mg、ビタミンB2：0.5mg、ビタミンC：23mg、食物繊維：6.0g

<献立について>

- 主食 →米飯は火曜・木曜・金曜の週3回です。
木曜日は学校で炊く味つきのご飯です。お米は北海道産の「ななつぼし」を使用しています。
めん類は水曜日、パンは金曜日です。パンやラーメン、うどんに使っている小麦粉も、北海道産のものを使用しています。
- おかず→献立により2～3種類つき、和・洋・中と味に変化を持たせています。食材は国産のものや北海道産のものを積極的に使用しています。



食物アレルギーについての相談や、献立や食品についてのご質問がありましたら、いつでもご連絡ください。



豊園小学校 栄養職員 柿崎