

4月 食育だより

令和6年 4月
さいたま市立河合小学校

暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。御入学、御進級おめでとうございます。

新年度の始まりとともに、いよいよ給食も始まります。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を作ってまいります。保護者の皆様の御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

給食費と給食停止・再開の手続きについて

- ・給食費は今年度から公会計となります。さいたま市からのお手紙を御確認ください。
- ・疾病等による欠席等、学校給食を実施する日において連続して6日以上学校給食の提供を受けられない場合、事実の生じる6日前(学校給食を実施しない土日祝・年末年始を除く。)までに書類の提出が必要です。届出が提出期限を過ぎた場合、徴収停止が遅れますので、早めに御相談ください。

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

マスクは給食当番ではない人も毎日必要です。マスクは給食袋(6年生はコップ袋)の中に入れておきましょう。

アレルギー対応

食物アレルギーのあるお子様がいらっしゃいましたら、担任を通して養護教諭まで御連絡ください。「学校生活管理指導票」を提出していただき、できる範囲での除去食を行っていきます。

また、給食の時間に給食当番の児童は手指のアルコール消毒を行っています。アルコールによるアレルギー等の心配がありましたら、担任まで御連絡ください。

食物アレルギーの話

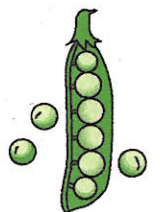


食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると、体に様々な症状がでます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

グリーンピース

グリーンピースの美味しい時季になります。給食では18日(木)にピースごはんとして登場します。当日は2年生がグリーンピースのさやむきをします。缶詰でも冷凍でもない、この時季だけのおいしさです。お楽しみに。

グリーンピースのさやむきによるアレルギーの心配がありましたら、担任まで御連絡ください。



日曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価	
		あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	ごはん ビビンバ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	こめ むぎ あぶら さとう こま はるさめ かたくりこ	ぜんまい しょうが こまつな だいすもやし ねぎ しいたけ にんじん チンゲンサイ	636	29.9
11 木	ごはん ししゃものなんばんづけ ごしきあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン だいこん ごぼう	604	21.9
12 金	ごはん おやこに みずなとじゃこのあえもの きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とり たまご なまあげ ちりめんじゃこ ベーコン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん みずな キャベツ だいこん きよみオレンジ	661	26.6
15 月	スパゲティミートソース キャラメルポテト こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ わかめ	めん あぶら さつまいも さとう バター こま	たまねぎ にんじん にんにく こまつな きゅうり コーン	695	28.3
16 火	ごはん ホキのごまみそかけ なめだけあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう こま	こまつな キャベツ もやし えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	626	25.1
♪ 1ねんせいの きゅうしょく が はじまります ♪						
17 水	メーフルトースト はるやさいのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン しろはなまめ チーズ かいそう	パン バター さとう メーフルシロップ じゃがいも あぶら こむぎこ こま	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ だいこん きゅうり コーン	603	20.9
〇〇 2ねんせいが グリーンピースの さやむきを します 〇〇						
18 木	ピースごはん さわらのたつたあげ さつまじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう さわら とり とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さつまいも こんにゃく	グリーンピース しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな きよみオレンジ	636	25.4
19 金	チキンカレー ふくじんづけ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とり チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん	641	19.3
22 月	ココアあげパン にくだんごスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とり とうふ	パン あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	601	23.6
23 火	ごはん マーボーとうふ ナムル かわちばんかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし かわちばんかん	641	27.3
24 水	ごはん ごまこんぶ にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく のり	こめ むぎ あぶら こま さとう じゃがいも しらだき	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	603	20.4
25 木	ツナコートトースト マカロニスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ベーコン ひじき ハム	パン マヨネーズ マカロニ あぶら さとう	たまねぎ パセリ コーン キャベツ かぶ かぶのは にんじん きゅうり だいこん	602	22.5
26 金	ごはん ハンバーグ あおなのソテー ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ベーコン みそ	こめ むぎ あぶら パン さとう バター じゃがいも	たまねぎ こまつな コーン にんじん ねぎ もやし にんにく	663	29.3
㊦ 5がつ1たちは さいたましみのひ ㊦ さいたまして つくられている おこめと こまつなが できます ㊦						
30 火	こまつなじゃこごはん さばのピリからづけ ごじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ さば とり だいす みそ	こめ さとう あぶら こま こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しょうが こまつな ねぎ にんにく	679	28.4

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは卵不使用のものです。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合には、体調の良いときに、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

