



きゅうしょくだより

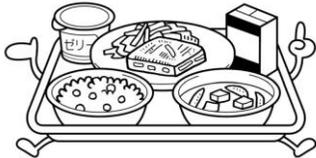
平成30年4月6日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まります。
今年度も、おいしくて安全な給食づくりに努めてまいりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。



給食がはじまります！ 持ち物のチェック



- ランチョンマット
- ハンカチ
- マスク（給食当番）

給食のある日は
忘れずに持たせてください。

※**2～6年生は10日（火）**から、**1年生は23日（月）**から給食が始まります。

栄養士の野口です。
給食の献立を考えたり、給食だよりを作ったりします。
毎日の給食を通し、食べる楽しさや、栄養のバランスについて子供たちに
伝えていけるよう、努めてまいります。
給食に関するご質問やアレルギーの心配がある方は栄養士までご連絡くだ
さい。



★給食室のこだわりについて

- 基本は手作り
ドレッシング、ルウ、がらスープなどは全て手作りで。
- 薄味でもおいしく
濃い味に慣れてしまうと、将来的に高血圧などの生活習慣病につながりかねません。
給食では薄味を心掛けていますが、出汁のうま味を活かすことで、満足感を感じられる
ようにしています。
- 様々な食文化に触れられるように
日本各地の郷土料理や、世界の料理も給食で作っています。
様々な食文化に触れることで、「食べる楽しさ」や「学ぶ楽しさ」を感じられる給食を
目指しています。

★給食の栄養について

文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」を目安に献立を立てています。
ひと月の平均値がこの値に近づくよう、様々な食材を使用しています。

	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g)	20	24	28
カルシウム (mg)	300	350	400

「学校給食摂取基準」より抜粋

このほか、脂質やビタミンCなど、様々な栄養素
について基準が定められて
います。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

＜給食レシピ紹介＞ 豚肉のマリネ（4月24日）4人分

材料

豚肉(40g切り身)	4枚	玉ねぎ	10g程度	こしょう	少々
(給食では、肩ロースを使用します)		赤ピーマン	10g程度	白ワイン	小さじ1
オリーブ油	2g	ピーマン	10g程度	酢	小さじ1
にんにく	少々	塩	一つまみ	水	適量

- ① にんにくはすりおろし、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 小鍋に、豚肉以外のすべての材料を入れ、混ぜながら加熱する。火を止め、冷ましておく。
- ③ 豚肉を、フライパンでそのまま焼く。
- ④ 焼けた豚肉に、②で作ったマリネ液をかけて完成

焼いただけの豚肉をマリネ液に漬け込むシンプルな料理です。
マリネ液は、しっかりと混ぜながら加熱するのが、油と酢を乳化させるポイントです。

★お願いとお知らせ

- 調布市では、強化磁器の食器を使用しています。「強化」とはとっても、食器同士をぶついたり、床に落としたりすると、ひびが入ったり、割れてしまったりすることがあります。そうならないよう、食器は大切に扱うよう、指導をしています。
- **給食費は、給食を作るために必要な食材料費の購入にのみ使います。**
今年度の給食費は、前年度と同じ額(下記のとおり)です。原則、毎月7日に引き落としがありますので、あらかじめご確認をお願いいたします。
☆低学年（1・2年生） 4,450円（一食あたり258円）
☆中学年（3・4年生） 4,650円（一食あたり269円）
☆高学年（5・6年生） 4,850円（一食あたり280円）
(詳しくは、2月に配布いたしました「調布市の学校給食について」をご覧ください。)
4月分の給食費は、5月分と合わせて5月7日(月)に引き落としです。

引落手数料が毎回
10円かかります。
ご了承ください。