

4月 給食だより



藤沢市立俣野小学校

イラスト©少年写真新聞社 SeDoc 無断での転載・複製を禁じます。

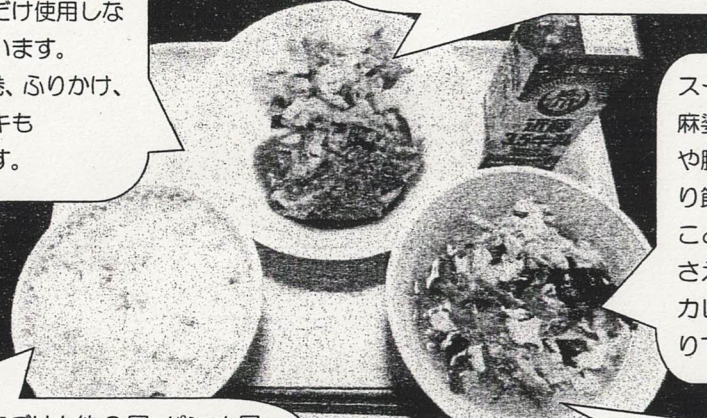
みなさんご進級・ご入学おめでとうございます。いよいよ新年度がはじまりました。給食室は 11 日からのスタートに向けて、準備を進めています。給食を通して、みなさんの心と体のすこやかな成長を応援していきたいと思ひます。一年間よろしくお祈ひします。

俣野小の給食

手作り給食を基本としており、化学調味料や既製のものはできるだけ使用しないようにしています。ぎょうざ、春巻、ふりかけ、あんこ、ケーキも一から作ります。

季節の旬の食材を出せるよう献立を組んでいます。また、俣野小は地産地消推進モデル校になっており、地域の農家さんから、とれたての野菜を納品してもらっています。

スープやカレー、麻婆豆腐も鶏ガラや豚骨、さばの削り節でだしをとることで、塩分をおさえています。カレールウも手作りで。



主食は一週間にごはん約 3 回、パン 1 回、めん 1 回の割合です。ごはんは精白米に麦を混ぜて炊いています。丼ものや混ぜご飯が出ることもあります。

給食時間は 12:20~13:00 の 40 分間です。準備や後片づけなどを除くと、食べる時間は 20 分程度です。

献立表の見方

中学年の栄養価です。低学年は 80%、高学年は 120%くらいになります。

ひ よび	こんだてめい	エネルギー たん白質 脂質 塩分			
		きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	kcal / g / g / g
		ねつ や ちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやくほねになる	からだのちようしをとのえる びようきをふせく	
11 げつ	あげパン(シナモン) ウイナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリンピース バナナ	684 20.9 30.6 2.3

食材が体内ではたらきによって黄・赤・緑の三色に分類されています。

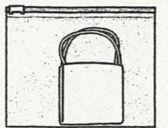
毎日チェックしてね!

保護者のみなさまへのお祈ひ

★給食当番は週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをお願いいたします。白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤等での洗濯をお願いします。



★必ず毎日清潔なハンカチとマスクを持参していただきますようご協力お願いします。はずしたマスクを入れるもの(ジッパーつき袋やケース等)をご用意ください。



★飛沫感染を防ぐため全員正面を向いたままで座り、会話はできません。
★マスクは食事の直前まではずさないようにし、食べ終わったらマスクをつけます。ご家庭や外食時でも習慣化していただくと助かります。

★お子さんが当番の日のご家庭でも体調を確認してください。ご心配な場合はご連絡をお願いします。

