

4月給食だより



江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美

しんねんど 新年度になり、しんじゅうせい 新生を迎え、あた 新たなスタートをきりました。がっこうきゅうしょく 学校給食は、えいよう 栄養バランスのとれた食事で、こども 子供たちのすこ 健やかなせいちょう 成長を支えるとともに、しょく 食に関するさまざま 様々なことをまな 学ぶ教材になります。あんぜん 安全やえいせい 衛生にはいりよ 配慮しながら、おいしいきゅうしょく 給食の提供につと 努めていきます。



だいさんまつえしょうがっこう きゅうしょく 第三松江小学校の給食は…

だいさんまつえしょうがっこう 第三松江小学校では、えいようし 栄養士1名と、めい 調理員14名（株）ちやうりいん 東都給食（株）できゅうしょく 給食を作っています。だいさんまつえしょうがっこう 第三松江小学校のきゅうしょく 給食はどんなものか、しょうかい 紹介します。

★ごはんは、きゅうしょくしつ 給食室の大きなおお すいはんき 炊飯器で炊いています。
パンは、さんまつしょう 三松小のきゅうしょくしつ 給食室でてつく 手作りしたものをだす 出す日もあります。



★和食のけんたて 献立を多くだ 出します。
だしのあじ 味のしる こと、はしをただ 正しくつか 使って食べるこ ことができるようしどう 指導をしていきます。
また、さかな 魚もおお 多くだ 出します。ほね 骨をきちん と取るこ ことができるよう にれんしゅう 練習をしましよ う。

★きせつ 季節やがっこうぎやうじ 学校行事にあ 合わせたメニューや、きやうどりのり 郷土料理、せかい 世界のりやうり 料理などを出します。

★カレーやシチューのルウ、コロックなどもてつく 手作りしています。
だしは、とり 鶏ガラやかつおぶし かつお節・こんぶ 昆布などからとっています。



★ぎゅうにゅう 牛乳は、かみ 紙パック(200cc)がまいにち 毎日つきます。
せいちょうき 成長期のみなさんのち 血やにく 肉・ほね 骨をつく 作る大切な材料になります。



か きゅうしょく はじ ～10日から給食が始まります！～

ねんせい 2～6年生は4月10日(水)から、1年生は11日(木)からきゅうしょく 給食が始まります。
きまも 決まりを守って、たの 楽しくれん 楽しい給食時間のできるよう にしましよ う。

保護者の皆様へ

☆お願い☆

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。また、殺菌効果を高めるために、アイロンがけの協力もお願いいたします。

ランチョンマット・ランチョンマット入れなどは、清潔なものを持たせていただくようお願いいたします。また、給食時はマスクを全員着用します。毎日、マスクを持たせてください。



4月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	牛乳	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	I類たんばく質 脂質
10 水	ソースやきそば わかめスープ だいがくいも	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ,わかめ	むしちゅうかめん,ごまあぶら,さつまいも,あぶら,さとう,はちみつ,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,しいたけ,えのきだけ,ねぎ	568 kcal 19.8 g 17.6 g
11 木	ホットドッグ ミネストローネ ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう,ウインナー,ぶたにく,ベーコン,だいず	コッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,セロリ,たまねぎ,にんじん,かぶ,ホールトマト,パイン,もも,みかん	561 kcal 20.8 g 20.6 g
12 金	◎さんまつかレー コーンサラダ オレンジポンチ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かんてん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかんジュース,みかん,パイン	649 kcal 18.3 g 18.4 g
15 月	おせきはん さかなのてりやき こまつなツナサラダ すましじる オレンジ	○	ぎゅうにゅう,あずき,さわら,ツナ,とりにく,とうふ,なると	こめ,もちこめ,ごま,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン,ねぎ,オレンジ	571 kcal 27.8 g 17.9 g
16 火	むぎごはん とりのからあげ からしあえ くたくさんみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,こなかつお,だしこんぶ,こおりとうふ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,はくさい,もやし,にんじん,ホールコーン,こまつな,たまねぎ	577 kcal 25.1 g 13.7 g
17 水	◎マーボーどん ちゅうかサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,あかみそ,とうふ,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,から,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご	628 kcal 26.1 g 21.7 g
18 木	ミルクパン ビーンズクロック やさしいスープ だいこんとハムのサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,しろいんげんまめ,ベーコン,ハム	ミルクパン,あぶら,じゃがいも,マッシュポテト,あぶら,こむぎこ,パンこ,ごま,オリブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン,ぶなしめじ,パセリ,だいこん,きゅうり,レモン	575 kcal 21.6 g 22.6 g
19 金	おかかごはん さかなのこうみだれ ごまみそあえ こんさいじる	○	ぎゅうにゅう,こなかつお,ホキ,あかみそ,だしこんぶ,あぶらあげ,しろみそ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,ごまあぶら,すりごま,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ,だいこん,ねぎ	579 kcal 24.0 g 16.0 g
22 月	さんさいごはん さかなのごぼうみそやき うめとだいこんサラダ あんかけじる	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,サバ,あかみそ,だしこんぶ,かまぼこ	こめ,もちこめ,さとう,あぶら,ごまあぶら,こんにゃく,かたくりこ	ぜんまい,わらび,たけのこ,にんじん,さやえんどう,にんにく,ごぼう,だいこん,きゅうり,セロリ,うめ,もやし,はくさい,ねぎ,こまつな	562 kcal 24.5 g 20.5 g
23 火	むぎごはん こさかなのスパイシーあげ アスパラサラダ すりごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,ししゃも,だしこんぶ,あぶらあげ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら,さとう,じゃがいも,すりごま	しょうが,キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,アスパラガス,たまねぎ,ねぎ,こまつな	572 kcal 25.0 g 19.0 g
24 水	きびごはん わふうたまごやき ひじきのあえもの とうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ひじき,だしこんぶ,こおりとうふ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,きび,あぶら,さとう,すりごま	たまねぎ,しいたけ,にんじん,こまつな,もやし,ホールコーン,ねぎ	579 kcal 24.9 g 19.3 g
25 木	チャーハン レバーのかりんとがらめ ちゅうかたまごスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,レバー,とりにく,とうふ,たまご	あぶら,こめ,おしむぎ,ラード,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,あぶら,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,しいたけ,たまねぎ,にんじん,こねぎ,きくらげ,こまつな	588 kcal 26.8 g 19.9 g
26 金	てづくりコーンパン イカのトマトシチュー ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう,とうにゅう,とりにく,いか,しろいんげんまめ,ツナ	きょうりきこ,さとう,ごま,バター,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	クリームコーン,ホールコーン,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,レモン	572 kcal 23.8 g 18.7 g
30 火	◎スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,こなチーズ,ヨーグルト	スパゲティ,あぶら,こめ,バター,さとう,ごま	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン,レモン,もも,みかん,パイン	653 kcal 26.2 g 21.5 g

今月の平均
エネルギー588.1cal ・たんばく質23.9g ・脂質19.1g

★マークのついている給食は、お皿の上に、
ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。



今年度は187回の給食を予定しています。白衣やランチョンマットの洗濯等、ご協力をよろしくお願ひいたします。