

# ランチタイム

令和4年度  
石橋北小学校  
給食だより



新学期が始まりました。新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、今年度も安全でおいしい給食を目指していきます。規則正しい生活習慣を身に付けていけるよう、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みたいと思います。食事に関するご理解とご協力をお願いいたします。



## 給食



◎ごはん・・・下野市産の「こしひかり」  
月・水・金曜日

◎パン・・・栃木県産こむぎ「ゆめかおり」  
火・木曜日→パンの日は週1回、ごはんの日は週4回になる週が月に2回あります。

◎15日は、食育の日。「しもつけいっぱいday」です。  
下野市や栃木県産の食材を多く使った給食を提供します。

◎気を付けていること  
栄養バランスを考え、野菜・生肉は国産のものを使用し、できるだけ無添加のものを使用しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。  
そして、できるだけ手作りものを提供し味つけを工夫しています。



今年度は、5人の調理員さんに給食を作っていただきます。ぜひ、配膳室などで調理員さんにお会いしたら、感謝の言葉や感想などを伝えてください。



## 春の食べ物クイズ

栃木県は、イチゴの収穫量が日本一です。春に美味しいイチゴですが、イチゴの表面のつぶつぶは、いったい何でしょう？



- ①果実 ②種 ③皮

## 今月の目標 力を合わせて準備しよう

### 献立表を参考に\*

4月 給食献立予定表		使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです					今日の献立のねらい	
日曜	今日の給食のねらい	おもとに体をつくるあか		おもとに体の調子を整えるみどり		おもとにエネルギーのもとになるきいろ		今日の献立のねらい
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小麦・薄力粉 小豆・蕎麦	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン めん・いも	油・バター ごま		春の訪れを感じる食事 ※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。
		たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質		一口メモ
8(木)	旬を味わおう「アスパラガス」	主食	はちみつパン					673 kcal
		主菜	豆とミートボールのトマト煮	人参 トマト たまねぎ しょうが にんにく (りんご)	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	サラダあぶら		食をしつかり食べて、元気にがんばりましょう。今日は、春にとれる野菜、アスパラガスを使ったサラダです。アスパラガスは、疲れをとるのに役立ちます。味わっていただきましょう。
		副菜	春野菜のサラダ	アスパラガス からのぼ 人参 キャベツ かつお		サラダあぶら		25.3 g
		その他	牛乳	牛乳				20.3 g
9(金)	進級祝い 献立	主食	赤飯 ごま塩	あずき		米 もち米 ごま		597 kcal
		主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが			27.8 g
		副菜	小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ	ごま油 人参 もやし	さとう ごま		お祝いごとのときに食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には、邪気(じゃき)を払うという意味があるといわれています。
		副菜	ゆばのすまし汁	だし(かつお・昆布) ゆば(大根) とうもろこし	人参 ほうれんそう ねぎ			20.8 g
		その他	牛乳	牛乳				

毎日の給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるように作られています。また、「旬や地場産物などの食材を使った給食」や「行事食や郷土食」など、「ねらい」をもとに献立は立てられています。そして、ねらいに合わせて「一口メモ」が書いてありますので、給食を食べるときなど参考にしてみてください。ただ給食を食べるのではなく、給食委員の児童の放送をよく聞いて、ねらいを考えながら食べてみるといいですね。

## 給食についてのお知らせ

コロナウイルス感染防止のため、今年度も給食の白衣は使用しません。ご家庭から頭おおい、エプロンを持参し、全員着用します。マスクは食べるときだけははずします。また、ランチマットと給食用ハンカチも毎日清潔な物を使用できるようご準備ください。ご協力よろしくお願ひします。



## 食べ物クイズの答え ①果実

イチゴの果の外側についているつぶつぶは受粉前、めしべの子房であった部分で、このつぶつぶは瘦果といって、イチゴの果実にあたります。