

# ランチタイム

令和3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つけていけるよう、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みたいです。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→パンの日が週1回、ごはんの日が週4回になる週が月に2回あります。

### ◎19日は、しょくいくの日。「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。

### ◎気をつけていること

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づけを工夫しています。



今年度は、4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、おいしかった給食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
		おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ		春の訪れを感じる食事	
下野市立 石橋北小学校 ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小麦・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	※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。
日曜	今日の給食のねらい	こんだて					一口メモ
8(木)	旬を味わおう 「アスパラガス」	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	673 kcal 令和3年度が始まりました。今年度も給食をしっかりと食べて、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すよ。
9(金)	進級祝い 献立						597 kcal 在校生の皆さん、進級おめでとうございます。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。
		赤飯				米 もち米	27.6 g
		ごま塩				ごま	20.8 g
		豚肉のしょうが焼き		しょうが			
		小松菜ともやしのごまみそ和え		ごま だし しょうが		ごま	
		ゆばのすまし汁		だし かつお しょうが			
		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」があって献立はたてられています。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。放送委員の児童の放送もありますが、ただ給食を食べるのではなく、ねらいを考えながら食べてみるとういことです。

## 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。マスクは食べる時だけはずします。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。ご協力よろしく申し上げます。



### 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。