

にゅうがく しんきゅう  
入学・進級 おめでとうございます！

きたい むね きぼう み しんねん はじ  
期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年が始まりました。  
こころ おお せいしやう けんこう だいいち じやうけん  
心のからだも大きく成長するためには、健康が第一の条件です。  
けんこう たも もっと じゅうやう まいにち しょくじ  
その健康を保つために、最も重要なのが、毎日の「食事」です。  
いたばしく がっこう きゅうしよく つぎ てん ちゅうい こんだて  
板橋区の学校給食では、次のような点に注意しながら献立をたてています。

## 板橋区の学校給食

### 1. 献立の作成

- ① バランスよく色々な食品を使い、衛生面や季節感、行事、調理手順、価格など様々な面から考慮しています。
- ② 日々の食事でも不足しがちな、いも類・豆類・海藻類・小魚類を取り入れています。
- ③ 脂肪の摂取量を減らすため、オーブン料理を増やしています。

### 2. 安全・安心な給食のために

- ① 野菜は原則加熱して殺菌処理するため、生野菜は出ません。
- ② 果物は、水洗いを3回以上し、専用のまな板・包丁・手袋・エフロン・マスクをして調理しています。
- ③ 二次汚染防止のため、おにぎり・いなりずしなどは中止しています。

### 3. 調理

- ① だし汁は削り節・昆布、スープは鶏がらからとっています。
- ② カレーやシチューなどに使うルウも手作りです。

### 4. 給食用食材

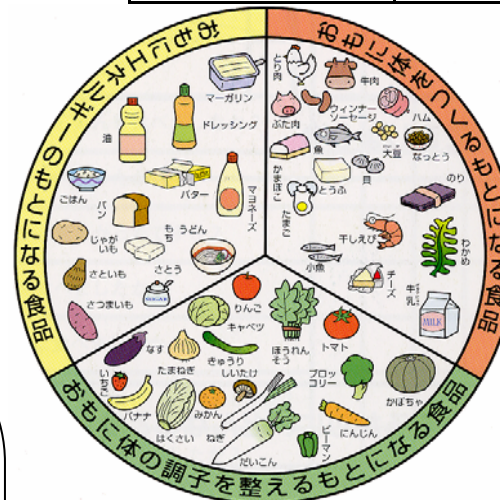
遺伝子組換えでないもの・国産品・不必要な添加物を使用していないものを優先して購入しています。

### 5. 給食の残菜

業者によって回収し、リサイクルされ、最後は肥料（一部は商品名「いたばし有機みのり」として販売）になります。

がつ もくひよう  
4月の目標

- ◎ かかりをきめて じょうずなきゅうしよく
- ◎ 食べ物の仲間を知ろう



まいつきはいふ こんだてひよう  
毎月配布する献立表は、  
えいようそ はたら とくちよう  
栄養素の働きの特徴から、  
しょくひん わ  
食品を3つに分けています。  
こんだてひよう さんこう  
献立表を参考にいただき、  
かく しょくひん えら  
各グループから食品を選び、  
くみあ  
組合わせてバランスのよい  
しょくじ  
食事をつくりましょう。

### 今月の献立から ＜ホットピザサンド＞

いつも残る量が少ないメニューのひとつです。  
ぜひ、親子で一緒に作ってみては？



- 材 料: 丸パン 4個(イングリッシュマフィンなどでもOK)  
ベーコン 2枚(短冊切)  
にんにく 一かけ(みじん切)  
玉ねぎ 1/2個(みじん切)  
ピーマン 1個(みじん切)  
ピザソース 大さじ3(なければトマトケチャップ)  
ミックステーズ 40g

- 作り方: ①パンは具を入れるために切れ目を入れる。  
②具はサラダ油(適量)で炒め塩・こしょう・ピザソースで味をつける。  
③パンに具・チーズをはさみ、アルミホイルで包む。  
④オーブントースターで約10分焼いて出来上がり。