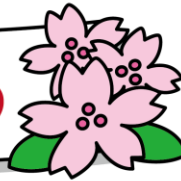




4月給食だより

令和6年4月8日
小金井市立東中学校

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

東中学校の給食



心を込めて、おいしい給食を作ります！
残さず食べてもらえると嬉しいです♪

調理

- ・だしはかつお節・さば削り節やだし昆布、スープは鶏ガラで朝から時間をかけてしっかりととっています。
- ・カレールウやホワイトルウなども小麦粉、バター、油で時間をかけて炒めて作ります。
- ・コロッケ、カップケーキなど手のかかる献立も材料を合わせるところからすべて手作りで

食材

- ・旬の食材を取り入れています。
- ・家庭で不足しがちな芋類・小魚・海藻・豆類などの食材を取り入れています。
- ・新鮮で安全な小金井市産の野菜を取り入れています。
- ・八丈島産のムロアジ・トビウオ・明日葉、東京都産の発酵調味料(味噌・しょうゆ)などの地場産物を使用することもあります。

献立

- ・行事食、郷土料理、セレクト・リクエスト給食、本の中の料理(読書週間)など、様々な献立を実施する予定です。
- ・毎月24日は、『小金井和食の日』として、和食の良さや大切さを見直す機会としています。

栄養

文部科学省の摂取基準を参考に献立を立てています。

衛生

加熱調理品の温度管理や、食材を汚染しないようエプロンを使い分けるなど、細心の注意を払っています。

昨年度の給食より…

だしは時間をかけてしっかりとります



小金井和食の日



手包み中華ちまき(子供の日)



手作りいちごと
小金井市産ルバーブジャム



学校給食週間 八丈島産明日葉と
桜えびのかき揚げ



ひな祭りの行事食