

給食たより

令和8年 4月 7日 (火)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 風間 淑江
栄養士 北原 香

ご入学、ご進級おめでとうございます。暖かな陽気の中、新年度が始まりました。

今年度の給食は、2～6年生が8日(水)から、1年生が13日(月)から始まります。給食室では、安全・安心でおいしい給食づくりを目指して参ります。給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食に苦手なものや食べ慣れない食材が出てくることもあるかと思いますが、ぜひ「一口食べてみる」ことにチャレンジし、食の幅を広げてもらえたら嬉しいです。給食の時間が学校生活の楽しみの1つになってくれること願っています。

～玉堤小学校の給食について～



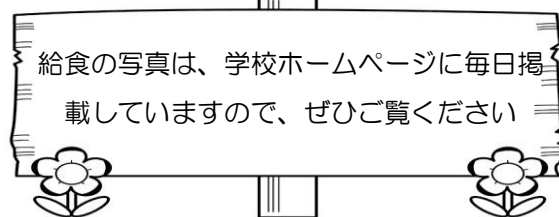
- 献立は、毎月学校で考えたものを、校内の給食室で調理しています。
- 給食調理は、昨年度に引き続き協立給食株式会社に調理業務委託をしています。
- 給食に使用する生鮮食品の野菜、果物、肉は国産のものを使用しています。
- 献立は、栄養量の基準を満たしながら、和洋中や主食のごはん、パン、麺のバランスを考えて作っています。また、化学調味料の添加物は避け、汁物は、かつおぶしや鶏ガラを使い、だしからとり、ドレッシングやカレーのルーも給食室で手作りをしています。

【世田谷区「児童一人一回あたりの平均栄養所要量」中学年基準量】

区分	摂取基準	区分	摂取基準
エネルギー	630 kcal	鉄	3.0 g
たんぱく質	21～32.5 g	ビタミンA	200 μg RE
脂質	エネルギーの 20～30%	ビタミンB1	0.4 mg
		ビタミンB2	0.4 mg
ナトリウム(食塩相当)	2.0 g 未満	ビタミンC	25 mg
カルシウム	350 mg	食物繊維	4.5 g 以上

※低学年は0.8倍、高学年は1.2倍で計算しています。

基準量は、エネルギー、たんぱく質、脂質は1日の必要量の1/3、日ごろの食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミンなどは多めにとれるように決められています。他にも、旬の食材や四季の行事食を取り入れるようにしています。



4月の給食

8日(水)…今年度最初の給食は麻婆豆腐丼です。

13日(月)…1年生の給食開始です。小学校最初の給食はカレーライスです。サラダは、人気のメニューの揚げワニタンをのせたパリパリサラダです。

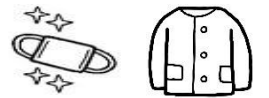
15日(水)…春野菜をたっぷり使った筑前煮です。季節を感じましょう。

21日(火)…旬の生たけのこを給食室であく抜きをして、炊き込みご飯にします。年に一度だけの特別なメニューです。

28日(火)…世田谷区では、月に1回、有機米を給食で使用しています。1学期は、秋田県産のつや姫です。

☆旬の食材☆ 新たけのこ 新じゃがいも 新玉ねぎ 春キャベツ 鱈 苺 柑橘 等

ご家庭へのお願い



☆きれいなランチョンマット・ハンカチを毎日持たせてください。

☆給食当番は必ずマスクを持たせてください。万が一忘れて、学校のものを借りた場合は、新しいマスクを持ってきていただけるとありがたいです。

☆給食当番は、週の終わりに白衣・帽子・袋を持ち帰ります。その3点を洗濯し、アイロンをかけて、翌週のはじめに持たせてください。ボタンが取れてかかっていたり、ほつれなどがあったりしましたら、お手数ですが、ご家庭で直していただけると幸いです。

☆給食費は無償化となっております。引き落としはございません。

クラスみんなで気持ちよく使えるよう、ご協力をお願いいたします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★髪の毛の長い子は必ずゴムで結んで帽子を被りましょう

体調が優れない時は、無理をせずに、先生に相談して他の人に当番を代わってもらいましょう。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がる共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

