



給食だより 4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、学校給食も始まります。

今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。よろしくお願ひいたします。

チェックしよう！ 給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

給食当番の日の 体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらおうようにしましょう。

文京区の学校給食

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の食品構成に基づいて献立を作成しています
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。



生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	780～880kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.6g
食塩相当量	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5g
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

和食の日

文京区では、次世代を担う子供たちが和食の良さを理解し、和食の保護・継承と情報発信ができる人材になることを願い、区立小中学校の給食で毎月「和食の日」を設けています。この日は文京区から1食あたり100円の食材費補助を受け、実施されます。

4月は、11日(火)に「入学・進級お祝い献立」として赤飯を炊き、旬のさわらや桜の形の生麩でお祝いします。

行事食なども取り入れていきますので、楽しみにしててください。



給食室スタッフ紹介

今年度も調理業務は東京フードサービス株式会社が担当します。4名の調理員で約195名分の給食を作ります。

学校ホームページの「今日の給食」にて、給食の写真とともに調理の様子や生徒の反応なども紹介していきますので、ぜひご覧ください。

安全でおいしい給食づくりを目指して、調理員・栄養士と取り組んでまいります。

