

給食だより 4月

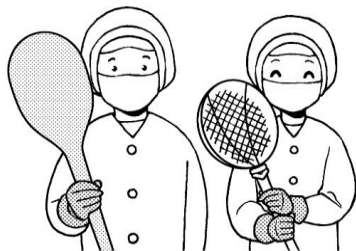
文京区立駒本小学校
校長 根来 郁明
栄養士 寺田 早智子

文京区の学校給食について



学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

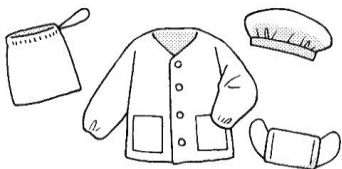


©少年写真新聞社2026

★献立作成にあたって

- 1.文京区の学校給食摂取基準に満たすよう、文京区の食品構成に基づいて作成しています。
- 2.ご飯・パン・めんを組み合わせ、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、牛乳を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、スープは鶏がら、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.給食室で手作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。

白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配せんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

©少年写真新聞社2025

給食当番のときは、マスクが必要

です。忘れないように、ランドセルに予備をいれておきましょう。

週末持ち帰った白衣は、袋・帽子

白衣の3点があることを、確認して

ください。ない場合は学校にご連絡

をお願いします。



★文京区の児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(令和3年度より国の基準に準ずる)

区分	基準値			区分	基準値		
	低学年 (1~2年)	中学年 (3~4年)	高学年 (5~6年)		低学年 (1~2年)	中学年 (3~4年)	高学年 (5~6年)
エネルギー(kcal)	530	650	780	鉄(mg)	2	3	3.5
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の			ビタミンA (μ RAE)	160	200	240
	全体の13%~20%						
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の			ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
	全体の20%~30%			ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ナトリウム (食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	ビタミンC(mg)	20	25	30
				食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上
カルシウム(mg)	290	350	360	亜鉛…児童(1~2年) 2mg、児童(3~4年) 2mg			
マグネシウム(mg)	40	50	70	児童(5~6年) 2mg、について配慮する。			

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。文京区学校給食摂取基準(小学校)：エネルギー 611~650Kcal、たんぱく質 21.1~32.5g

★文京区の食育について

「朝・昼・晩 感謝を込めて いただきます」

楽しい食生活を通じて、子どもたち一人ひとりの健康な心と体を育むとともに、豊かな人間性を養い、食を支える自然や社会に感謝する気持ちを育みます。

★「和食の日」について

文京区立小中学校では、毎月1回全校で一汁二~三菜を基本とする「和食の日」給食を実施し、世界に誇れる和食文化を保護・継承しています。