

4月 給食だより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

れいわ ねんど はじ にゆうがく しんきゅう ねんせい きゅうしよく
令和7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。2～6年生の給食
は10日(木)から、1年生は15日(火)から始まります。今年度も児童の皆さんのアイデ
アを取り入れながら、安全でおいしく、楽しい給食を提供できるよう努めます。保護者の
みなさま きゅうしよくしよくざいひ ふたん も もの じゅんび きゅうしよく せんたく ねが
皆様には給食食材費の負担や持ち物の準備、給食着の洗濯などをお願いすることとな
ります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

れいわ ねんど いけだしょう きゅうしよく 令和7年度 池田小の給食

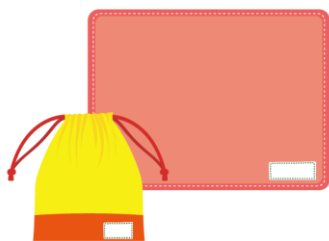


さくねんど きゅうしよくいいんかい じどう
昨年度、給食委員会の児童のみなさんか
らのアイデアをもとに、クイズやアンコール
こんだて にんきちようさ
献立、あげパンのフレーバー人気調査など、
たの とりくみ じっし こんねん
楽しい取組をたくさん実施しました。今年度
もみなさんと いっしょ たの きゅうしよく
一緒においしく楽しい給食を
つく
作りたいです。

きゅうしよく も もの 給食の持ち物

まいにちせいけつ じゅんび
★毎日清潔なものを準備してください。

ランチョンマット



も もの い ふくろ
持ち物を入れる袋

は 歯
ブラシ



は 歯
コップ(歯みがき用)



マスク



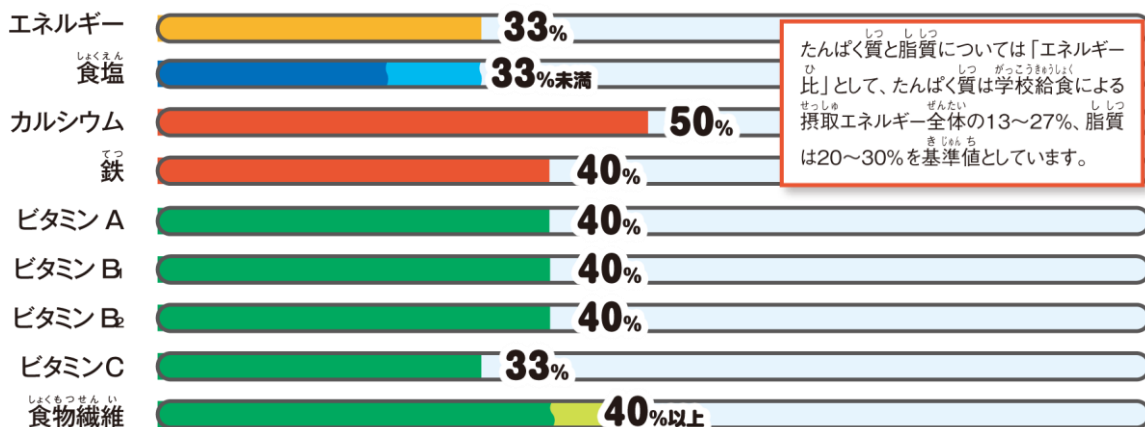
くち 口
ふきタオル

きゅうしよく はいぜん えいせい
給食の配膳を衛生
てき おこな ぜんいん
的に行うため、全員
マスクをします。(素材
そざい
の指定はありません)

かみ け なが じどう きゅうしよくとうばん としき どう ぼうし い
※髪の毛が長い児童は、給食当番の時にゴム等でまとめて帽子に入れられるように
じゅんび ねが
準備をお願いします。

がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養

にち しょくじ せつしゅ きじゅん¹⁾などに
たい がっこうきゅうしょく わりあい
対する学校給食の割合



1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

がっこうきゅうしょく えいよう
学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子供たちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の模範となり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的にかつ多面的に行っています。

めやす りょう 目安の量

	ていがくねん 低学年	ちゅうがくねん 中学年	こうがくねん 高学年
ごはん	120g	150g	180g
にく または さかな (切り身として主菜に使うとき)	40g	50g	50g
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml		

・炊き込みご飯やチャーハン等は、具が入る分、量が増えます。

やさい しょうりょう 野菜の使用量

・サラダや和え物…50～70g

・汁物…出来上がりは200g前後(野菜使用量は70g前後)

かてい しょくじづく
ご家庭での食事作り、どのくらいの
りょうがちょうど良いのか迷ったら、給食
を参考にしてください。

