

# 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8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(金)から、1年生は15日(水)から始まります。今年度も安全でおいしく、楽しい  
きゅうしよく ていきよう つと ほごしゃ みなさま ももの じゅんぴ きゅうしよく ぎ せんたく  
給食を提供できるよう努めます。保護者の皆様には持ち物の準備、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ひします。

## れいわ ねんど いけだしょう きゅうしよく 令和8年度 池田小の給食

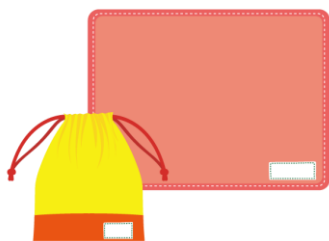


さくねんど きゅうしよくいんかい じどう とりくみ  
昨年度、給食委員会の児童の取組でみなさん  
のアイデアを集め、「池小あげパンまつり」として  
あたらし あじ いけしよく と い  
新しい味のあげパンをいくつか取り入れました。  
こんねんど いっしょ たの きゅうしよく  
今年度もみなさんと一緒においしく楽しい給食を  
つく作りたいです。

### きゅうしよく ももの 給食の持ち物

まいにちせいけつ じゅんぴ  
★毎日清潔なものを準備してください。

ランチョンマット



もちもの 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



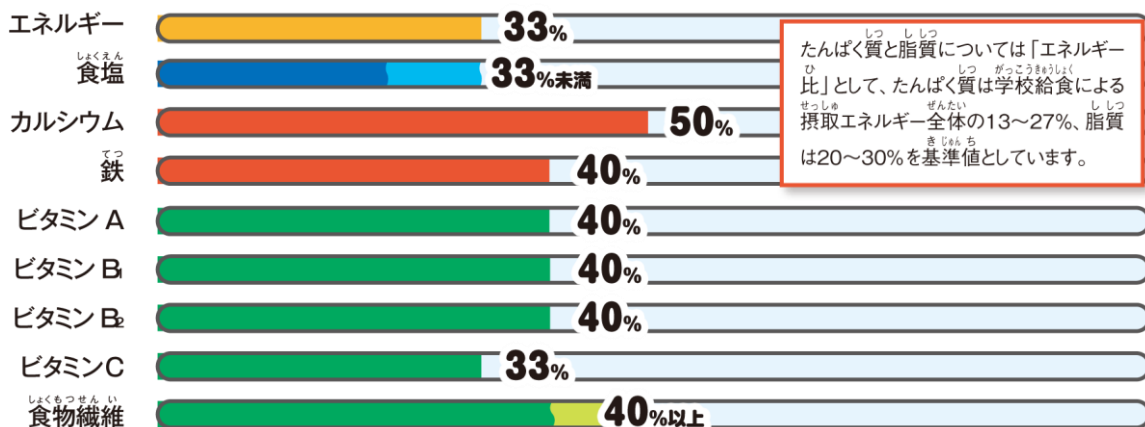
くち 口ふきタオル

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 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  
じゅんぴ 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

1日の食事摂取基準<sup>1)</sup>などに  
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。

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。

## 目安の量

|                          | 低学年   | 中学年  | 高学年  |
|--------------------------|-------|------|------|
| ご飯                       | 110g  | 140g | 170g |
| 肉または魚<br>(切り身として主菜に使うとき) | 40g   | 50g  | 50g  |
| 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。

## 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)

ご家庭での食事作り、どのくらいの量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。

