

給食だより4月

令和4年 4月 8日
 清瀬市立清瀬第三小学校
 校長 水野 恵美子
 栄養士 杉本 千香子



はじめまして！

今年度より三小の給食を担当します、栄養士の杉本千香子（すぎもとちかこ）です。よろしくお願いいたします。

三小の給食

〇献立・食材（こんだて・しょくざい）

献立は、東京都の 学校給食摂取基準 に沿って、清瀬市内の小学校栄養士が共同で作成しています。



区分	低学年	中学年	高学年
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	17.2~26.5	21.1~32.5	25.4~39.0
脂質(%)	エネルギーの25~30%		
食塩相当量	1.5mg 未満	2g 未満	2g 未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	2.0	3.0	3.5
ビタミン A(μg RE)	160	200	240
ビタミン B ₁ (mg)	0.30	0.40	0.50
ビタミン B ₂ (mg)	0.40	0.40	0.50
ビタミン C(mg)	20	25	30
食物繊維(g)	4.0 以上	4.5 以上	5.0 以上

- ✓ 食材の素材を大切に考え、手作りを基本としています。
- ✓ 季節の食品、行事・郷土食などを取り入れた献立を立てるようにしています。
- ✓ 家庭で不足しがちなきのこ・海藻・小魚・種実・豆を取り入れるようにしています。
- ✓ 地域でとれる旬の食材を中心に、なるべく国産のものを使用しています。
- ✓ 清瀬市でとれた野菜等も積極的に使用しています。



〇調理（ちょうり）

調理は引き続き一富士フードサービス(株)の調理員に委託しています。今後とも学校給食へのご理解とご協力、よろしくお願いいたします。

配ぜんのしかたを覚えよう

〇給食時間 12:20~13:05 (45分間)

【配膳10分】①手を洗う。

②ランチョンマットを準備する。

③マスクをして安全に給食を取りに行く。

【食事30分】①マスクをして「いただきます」のあいさつをする。

②マスクを袋に入れて静かに食べる。(話をしない)

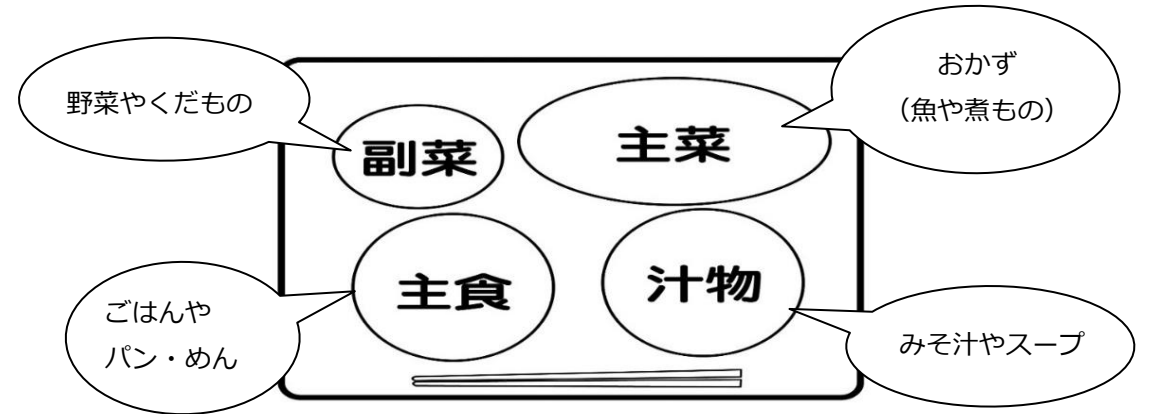
*苦手なものにも挑戦して健康な体を作ろう。

【片付け5分】①マスクをして「ごちそうさま」のあいさつをする。

②食器はきれいに返す。

③みんなで協力して片付ける。

④手を洗う。



保護者の皆さまへお願い

〇白衣の持ち帰りについて

給食当番の児童は、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンをして翌週月曜日に次の当番に渡せるようご協力をお願いいたします。



〇感染症対策について

給食は全員前を向いて食べます。ご家庭で清潔な ランチョンマット・手洗い用ハンカチ をご持参ください。