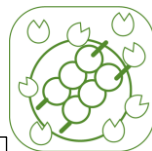


# きゅうしよく 4月給食だより

保護者宛3号



令和5年4月7日(金)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

## ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、生きた教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

### 給食室紹介

#### 栄養士

今年度より着任いたしました。安心・安全・おいしい給食を子どもたちにお届けできるよう努めてまいります。保護者のみなさまにも給食だよりを通して様々な情報を発信していきたいと思っております。

#### 調理業務

##### 一富士フードサービス(株)

引き続き一富士フードサービスに業務委託しております。今年度で4年目です。  
社員3名、パート6名(パートは交代勤務)で、毎日280食の給食を作ります。



### 献立・食材について

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。

#### 学校給食摂取基準

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( $\mu$ g RE)	160	200	240
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.30	0.40	0.50
ビタミン B <sub>2</sub> (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

基準だけではなく、以下のように様々なことに配慮しています。

- 食材の素材を大切に考え、手作りを基本としています。例えば、だしは顆粒調味料などを使用せず、削り節、昆布などを使って煮出しています。また、ドレッシング、ルー、デザート類も市販のものは使用せず、全て手作りです。
- 季節の食品、行事食、郷土食、外国の料理などを取り入れ、バラエティ豊かな献立にな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。成長期に必要なカルシウムを摂取するため、毎日飲用牛乳がつきます。
- 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。また、農家の方々と連携し、清瀬市でとれた野菜等も積極的に使用しています。



### 保護者のみなさまへお願い

#### ◎白衣の持ち帰りについて

給食当番の児童は、週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。(アイロンには殺菌効果があります。)また、ボタンのはずれや、ゴムの伸び等ありましたら、補修していただくよう、よろしくお願いいたします。



#### ◎ランチョンマットについて

教室の机がそのまま食事をするテーブルになりますので、給食時には机にランチョンマットを敷きます。ご家庭から必ず清潔なランチョンマットを持参してください。

#### ◎給食費について

給食費の引き落とし日は、毎月5日です(土日祝の場合は翌営業日)。前日までに必ず入金をお願いいたします(引き落としの際には、1回につき10円の手数料がかかります)。金額等の詳細は、別途お知らせを配布いたしますのでご確認ください。初回の引き落とし日は5月8日(月)です。手続きの関係上、初回は4、5月分まとめての引き落としになります。

#### ◎献立表について

毎月使用食品を記載した献立表を配布しますのでご覧ください。給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

