

4月 給食たより

令和 8年 4月 6日
杉並区立三谷小学校
校長 入倉 勝
栄養士 人見 美知

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願ひ致します。2～6年生の給食は7日から、1年生は14日から始まります。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



三谷小の給食

給食は、『はがくれゆうしんかぶしきがいしゃ葉隠勇進株式会社』のみなさんが作ってくれます。



和食給食

三谷小では、和食給食を基本としています。なるべく国産の食材で、旬の果物・東京産の野菜・魚なども使用し、心のこもった手作りの給食をモットーとしています。日本の伝統的な行事食や郷土料理はもちろん、減塩メニューにも挑戦し、さまざまな給食を実施予定です!

毎日の牛乳

カルシウム摂取は子どもたちの成長に必要不可欠です。給食では、一日に必要なカルシウム量の50%をとるようにしています。

デザートもあるよ!

デザートには季節の果物のほか、手作りのゼリーやケーキなども登場します。

ごはんは週4～5回!

毎日の給食のほとんどの主食は、ごはんになります。食物繊維摂取のため、麦を混ぜて炊いています。パンや麺の日もあります。

毎日だしをとります!

だしは、昆布やさば節、鶏ガラなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

給食写真&産地公表

ホームページには、給食写真・食材の産地を掲載しています。子どもたちが、どのような給食を食べているかご覧ください。



4月の給食紹介



◆ 麦ごはんの麦の割合 ◆

不足しがちな食物繊維を取るために、米飯時には麦を使用し、10~15%程度加えています。



◆ 14日(火) 1年生給食開始 ◆

1年生の最初の給食は、三谷小特製のカレーライス!三谷小のカレーは、ルウから手作りの本格カレーで、低学年と高学年で辛さを変えて作っています。みんなが大好きなカレーライスで楽しくスタートしましょう!



◆ 20日(月) たけのこごはん ◆

春野菜の代表である「たけのこ」を生の状態です。米ぬか・鷹の爪と一緒に朝からじっくり煮ます。春の香りがするごはんです。季節感のある和食給食で春を感じてほしいと思います。



◆ 東京産の食材 ◆

今年度も、都内でとれた新鮮な東京野菜を使っていく予定です。今月は、江戸川区でとれた小松菜を使用します。東京産の食材を使うときは、献立表の食材名が太字になっていますので、ぜひそちらもご覧ください。



給食当番になると、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をして、週明けに持たせてください。袋の紐が切れていたり、ボタンが取れそうになっていた場合は、できるだけ直していただけますと幸いです。また、給食当番のときは必ずマスクを身に付けますので、ランドセルの中にご準備をお願いします。

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。



杉並区の学校給食についてはこちらから

※杉並区公式ホームページには、給食費やアレルギー対応など、学校給食のことについて、掲載されています。

また、杉並区の学校給食の献立が、インターネット上の料理レシピサイト「クックパッド」に掲載されています。給食のレシピをご家庭でも気軽に利用できますので、ご覧ください。

