

学校給食はどんな栄養素をどれくらい摂取するかが決められています。
 本校は国および杉並区の定めた数値を基準に給食を作っています。

児童一人一回あたりの学校給食における栄養摂取基準

区分	基準値		
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2未満	2未満	2.5 未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(μg)	170	200	240
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上

新しい季節とともに新学期が始まりました。安心して安全な美味しい給食をお届けできるよう、精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

高四小のみなさんはいつも残さずたくさん食べてくれるのでうれしいです。嫌いな食べ物も少しでも食べられるように、楽しく1年を健康的に過ごせますように給食室から心を込めて作っていきたいと思います。今年度もご家庭向けに「給食だより」をお届けいたします。ご家庭での会話などに話題にしていただけると幸いです。

☆高四小の給食は手作りがモットーです☆

本校の給食は、手作りをモットーとし、「だし」はさば節、昆布、鶏がら、豚骨などから丁寧にとっています。カレーやホワイトルウも手作りしています。餃子やコロッケ、デザートなどすべて給食室で、調理師がひとつひとつ丁寧に作っています。でき上がり時間もなるべく給食の時間に合わせてでき立てを食べてもらえるよう、工程を組み立てています。みなさんに「おいしい!」と思っただけのよう、日々努力を重ねています。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
 おもにごはんで、パンやめんもあります。
 おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)
 成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考え、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

1年生の給食がスタートします!
 <4月13日~>

1年生もいよいよ給食が始まります。給食室一同「おいしい給食を作る!」と張り切っています。苦手な食べ物も出てくるかもしれませんが、友達と食べる楽しさや食べたことのない料理を味わう喜びも得られることと思います。

子供たちが健康な生活を送れるように、ご家庭と協力していきたいと思ひます。お子さんとの会話の中に、給食のメニューや食べ物の栄養などについて話題にしていただけると幸いです。

新しい生活様式で
マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する