

# 給食だより

杉並区立高井戸小学校  
給食だより  
4月号 No.1  
令和8年4月7日

## 高井戸小学校の給食

本校では、「主食・主菜・副菜 + 牛乳」を基本に、完全給食を実施しています。献立は米飯を中心に旬の食材を使い、行事食なども取り入れています。

給食はすべて手作りで、だしは削り節やしんじょう布で、スープは鶏がらや豚骨を煮て取っています。カレーやシチューのルーも、コロッケなどの揚げ物やゼリーなどのデザートも、すべて手作りで。

成長期の子どもたちが健康な体をつくっていただけるよう、給食はしっかりと栄養のバランスがとれるようにしています。

また、教室でみんなと一緒に食べることで、好き嫌いもだんだんなくなっていけば・・・という願いも込めて、給食の時間が楽しみになるような人気メニューも献立に取り入れています。

### ◆栄養士

本校の給食を担当させていただきます、管理栄養士の二瓶真知子と申します。

よろしくお願いいたします！

児童・教職員合わせて **850名分!** 安全においしく作ります！



### ◆給食室メンバーのご紹介

高井戸小の給食調理は、(株) HITOWAの方々が行っています。

給食室の全員で力を合わせ、衛生面・アレルギー対応など安全に十分配慮をし、おいしい給食を作っています。どうぞよろしくお願いいたします。



←手作りルー



出汁 →



### ◆白衣の洗濯のお願い

給食当番は配膳の時に、白衣・帽子・マスクを着用します。給食当番用のマスクの用意をお願いします。白衣は週の終わりに持ち帰りますので、御家庭で洗濯していただき、アイロンをかけて、月曜日に持たせていただけますよう、よろしくお願いいたします。

※洗濯の際、柔軟剤など香料の強いものはご使用にならないよう、お願いします。

## 新1年生の給食がスタートします! <<4月13日>>

1年生は4月13日(月)から給食が始まります。初めての給食当番も、好き嫌いのある人も、食の細い人も、みんなドキドキだと思います。でも、きっと大丈夫です。給食室一同「美味しい給食を作る!」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。初めての高井戸小の給食をお楽しみに。



子ども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考えています。お子さんとの会話に、給食のメニューや食べ物の旬や栄養などについて話題にさせていただけると幸いです。

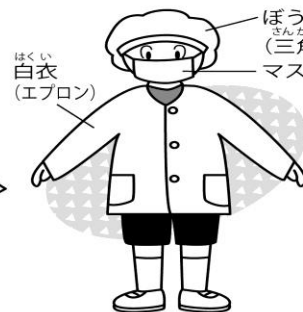
## 給食時間の過ごし方

準備編

### 給食当番の人

●身じたくを整える

・髪の毛が出ていませんか?  
・爪はのびていませんか?  
・発熱、腹痛はありませんか?



### 全員

●せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



●1人分ずつ丁寧に盛り付ける



●食器や食缶を協力して運ぶ



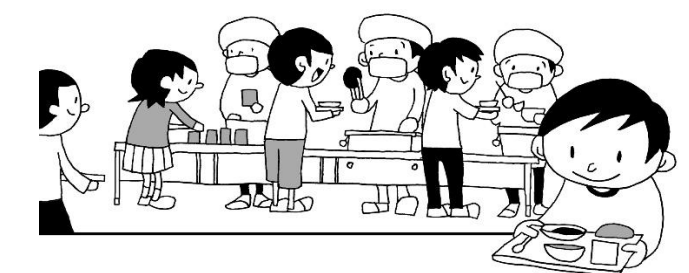
! 床に直接、食器や食缶を置かないで



! 多過ぎたり少な過ぎたりしないように

### 当番以外の人

給食を受け取ったら、席で静かに待つ



! 給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと

※この文書は高井戸小学校の内部文書です。