

# 4月 おいしな通信



ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食はみなさんの心身の成長と発達のために栄養のバランスを考えてつくられています。この1年間、みなさんの心と身体の糧となるような給食を提供できるよう給食スタッフ一同頑張ります。

## 給食について・・・



・1週間のうち、主食はごはん3回、パン1回、麺1回を基本としています。食料自給率向上のためにもごはんの回数を多くしたいと考えています。

・和食、洋食、中華などバラエティーに富むように献立を考えます。

・手作りを基本とし、カレーのルーや、ハンバーグ、ふりかけ、マフィンなど素材のわかる安全な食材から手作りにしています。食材はできるかぎり国産を使用しています。野菜は、小平の野菜を取り入れるよう努力しています。

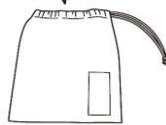
・衛生上、加熱調理を原則しています。生野菜は使用しません。（ミニトマトは果物に準じています。）  
→サラダ、和え物はゆでた野菜を使用し、ドレッシングは別出しにしています。



●給食当番はマスクを着用して配膳作業をします。  
体調がすぐれない場合は当番をしません。



●給食用の白衣は、金曜日に当番の児童が持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。



●袖のゴムやボタンのほつれ等があれば、補修していただくと助かります。

## 給食室メンバー紹介



今年度は下記のメンバーで約600食の給食を作っています。子どもたちにおいしく安全な給食、そして毎日の給食が生きた教材となるよう取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。

栄養士 調理員	中原 幸子 大通 正美（チーフ） 萩原 幸太郎（サブチーフ） 都築 悠介 浅川 奈穂	調理パート	小林 さゆり 黒田 知佳 菊池 佳代子 斉藤 菜穂子 西脇 瑠美 山内 恵美 宇野 香保里
------------	--	-------	---

## 小平市小学校給食における栄養摂取基準について

学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値

令和3年4月 文部科学省

小平市の栄養摂取量については、文部科学省が示す学校給食摂取基準を用いて月平均で基準に近づけるよう献立計算をしています。

ところで今月4月の献立計算から食品成分表を七訂から八訂に切り替えました。八訂の成分表では食品成分を計測する物差しがかわったということです。今まで計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになり、八訂では確からしい栄養価がわかるようになりました。エネルギーは八訂の物差しではかると少し低くなっていますので、足りないように思われるかもしれませんが、古い物差しでは同じ値です。ご了承ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μg RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
5歳	490	13~20	20~30	3以上	190	0.3	0.3	15	1.5未満	290	30	2
6~7歳	530	13~20	20~30	4以上	160	0.3	0.4	20	1.5未満	290	40	2
8~9歳	650	13~20	20~30	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3
10~11歳	780	13~20	20~30	5以上	240	0.5	0.5	30	2未満	360	70	3.5
12~14歳	830	13~20	20~30	7以上	300	0.5	0.6	35	2.5未満	450	120	4.5
15~17歳	860	13~20	20~30	7.5以上	310	0.5	0.6	35	2.5未満	360	130	4



## 給食費について

●令和4年度の給食費は以下の通りです。

1.2年生	1食単価	236円	月額	4,100円
3・4年生	1食単価	250円	月額	4,340円
5・6年生	1食単価	265円	月額	4,600円

5月10日(火)は給食費徴収金額の口座引き落とし日です。  
(4月・5月分の2か月分)

1年生	7,942円(4月3,392円 5月4,100円)
2年生	8,200円(4,100円×2か月分)
3・4年生	8,680円(4,340円×2か月分)
5・6年生	9,200円(4,600円×2か月分)

※手数料が上記に別途10円かかります。

よろしくお願いいたします。



## 今月の小平野菜



小松菜  
ほうれん草

トマト



たけのこ

22日 たけのこごはんに  
使用する予定です。





