

4月

食育だより

岩国市立灘小学校
令和7年4月18日
(毎月19日は食育の日!)

今年度も安全・安心でおいしい学校給食を通して、子どもたちが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、給食室一同、力を合わせて努めてまいります。学校給食へのご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

食育だよりは、毎月19日(食育の日)頃に発行し、学校での給食や食育の様子、食や栄養に関する情報等をお届けします。お子様と一緒に読みください。

灘小学校の給食について

4~5名の調理員で毎日約360食の給食を作っています。

厳しい衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を作っています。



栄養バランスのよい「**生きた教材**」となる献立を考えています。
地元の食材や旬の食材もたくさん使います。

☆灘小学校のHPで毎日、給食の献立と写真をアップしています。ぜひご覧ください。☆

ご家庭でのご協力をお願いします!

毎月の献立表や食育だよりに目を通してください。

ぜひお子様とお読みください。
給食がご家庭での話題の1つになると嬉しいです。



早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えましょう。

元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて朝ごはんをとることが大切です。



一緒に食事の準備をしてみませんか?

給食では、自分たちで準備や片付けをします。ご家庭でも、ぜひ食事の準備や片付けに参加させてください。



給食当番活動へのご協力をお願いします。

給食着は個人持ちです。洗濯やアイロンがけをし、清潔な給食着のご準備をお願いします。



献立表の見方を知ろう！

「献立名」には、その日の給食の献立が書いてあります。主食、主菜、副菜、(デザート)、飲み物の順番で書いてあります。

献立表には、毎日の給食の情報をたくさん記載しています。毎日何気なく見ている献立表の見方を説明します。

「家庭でとってほしい食品」には、その日の給食で不足していて、ご家庭での食事で補充してほしい食品が書いてあります。

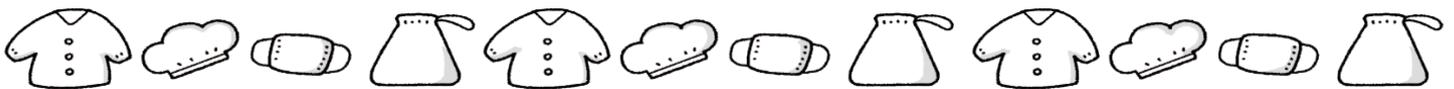
令和7年度 4月分学校給食献立表

〈4月のきゅうしょくもくひょう：給食の決まりを身につけよう〉

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				エネルギー 食塩g	家庭で とって ほしい 食品		
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品				
9	水	主食	ココアパン			ココアパン		651	小魚		
		主菜	カレーミルクスープ	ウインナー ギョウザ	たまねぎ ほうれんそう こんにんじん	じゃがいも あぶら	カレーこ しょうこ				
		副菜	フルーツミックス		みかん パイナップル ちも みかんジュース	だんご		1.9			
10	木	主食	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ こんにんじん さやえんどう	こめ あぶら さとう	さけ しょうゆ しょうこ	621	海藻		
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	しお				
		副菜	あいしょうじ	ベーコン とうらみ みそ ギョウザ	こんにんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	にぼし	2.4			
11	金	主食	たてわりパン			パン		636	きのこ類		
		主菜	おしむぎいりミートソース	ぶたにく とうらみ	たまねぎ	むぎ パンこ さとう	カツオ、かつおソース、しお				
		副菜	わかめスープ	わかめ とうらみ	たまねぎ こんにんじん ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、しょうこ	2.4			
14	月	主食	ごはん			こめ		620	果物		
		主菜	だいすいりとりそぼろ	とりにく たまご だいす	えだまめ たまねぎ こんにんじん しょうが	あぶら さとう	しょうゆ みりん				
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん こんにんじん はくさい ねぎ	こんにやく	にぼし	1.7			
15	火	主食	むぎごはん			こめ むぎ		603	乳製品		
		主菜	ポークカレーシチュー	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ こんにんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ちみつ					
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナみそ	キャベツ きゅうり こんにんじん	こま マヨネーズ	しょうゆ	1.4			
			飲み物	ギョウザ						588	

「おもなざいりょう」には、料理に使われている食品の名前が書いてあります。また、それぞれ食品の栄養素によって「あかいろの食品」、「みどり色の食品」、「きいろの食品」に分けて書いてあります。

「栄養価」には、1食分の「エネルギー」と「食塩」の量が書いてあります。



1年生の給食スタート！

15日からいよいよ1年生も給食が始まりました。給食当番は、配膳室から給食を運んだり、1人分の量につき分けたり、協力して準備をしています。初日のメニューは、麦ごはん・ポークカレーシチュー・ひじきとツナのサラダ・牛乳でした。これから、給食をたくさん食べて体も心も大きく成長してくださいね。

