

きゅうしょくだより 4月

ここをこめて
つくります！



れいわ ねん がっこう しょうがっこう
令和 8年 4月号 【小学校】
み わ がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
三和学校給食共同調理場

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます！

しんねんど がっこうきゅうしょく せいちようき こ しんしん けんこう きさき たいせつ
新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもの心身の健康を支える大切
な食事で、きょういく (教育) の一環でもあります。給食をとおして、えいよう しょくじ かんしゃ
栄養・食事のマナー・感謝
の心・食文化など、様々なことを学んでいきましょう。

し がっこうきゅうしょく いわき市の学校給食

- 今年度の給食は7日(火)からです。
- 新1年生の給食は10日(金)からです。
- 「はし」を忘れずに持ってきましょう。

ぎゅうにゅう ほん ミリリットル まいにちで せいちようき か
<牛乳> 1本200mL入りで毎日出ます。成長期に欠かせない
りょうじつ おお ふく
良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



しゅしょく <主食>



ごはん ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなど

パン コッペパン・食パンなど

めん ソフトめん・中華ソフトめん

○ 主食は、市内のパン屋さんやめん屋さんが
せいぞろ
製造しています。



じもとりょうりにん れんけい わしょくきゅうしょく こんだて
地元料理人と連携した「和食給食」献立

<おかず>

しゅさい ふくさい きせつ しょくざい きょうどりょうり い ふそく やさい
主菜・副菜 季節の食材や郷土料理をとり入れながら、不足しがちな野菜・

まめるい かい さかな などをおお い こ
豆類・海そう・魚などを多くとり入れるようにしています。子どもたち
が食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。

じる もの こんぶ ぶしほ こんばんしなど「だし」をとったり、こうみやさい
汁物 昆布・かつお節・煮干しなどで「だし」をとったり、香味野菜を
つか しょくざい み い あじ こころ
使ったりして、食材のうま味を生かし、うす味を心がけています。



☆三和学校給食共同調理場を紹介しします☆

ちゅうりん めい えいようし めい じむしょくいん めい しょうがっこう こう
調理員6名・栄養士1名・事務職員2名で、小学校3校・
ちゅうがっこう こう あ こうぶん やく にんぶん きゅうしょく
中学校2校、合わせて5校分(約300人分)の給食を
ちから あ つく ねんかん なが
力を合わせて作ります。1年間、よろしくお願ひします。



きゅうしょく とりくみ 給食での取組



- 地場産物の活用... 福島県産やいわき市産の農水産物を積極的にとり入れています。
- 和食献立の実施... 魚・野菜・海そう・豆を中心とした和食は栄養バランスが整いやすいため、
しゅう かい めやす だ にほん しょくぶんか けいしやう
週1~2回を目安に出しています。また、日本の食文化の継承につながる
ことから、郷土料理や行事食などもとり入れています。
- 減塩の推進... 味覚の発達や生活習慣病予防の観点から、だしをしっかりとるなどして、
うす味でもおいしく食べられる工夫をしています。

もんぶかがくしやう がっこうきゅうしょくせつしゅ きじゆん しょうがっこう じやう ちゅうがくねん しょく 《文部科学省の学校給食摂取基準》*小学校児童(中学年)1食あたり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg
650	21~33	14~22	食塩相当量 2.0未満	350	50
鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

学校給食支援事業について~保護者の皆様へ~

子育て支援に対する経済的な負担軽減を図るため、令和7年4月から中学校の給食費を無償としています。また、令和8年1月から小学校の給食費についても無償としています。詳しくは、教育委員会のホームページをご確認ください。

※食物アレルギーについては、「小麦・乳・卵・えび・かに」について予定献立表に記載
しています。また、「そば」「落花生」「くるみ」は使用していません。