



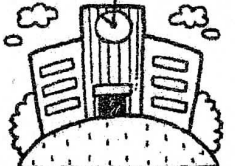
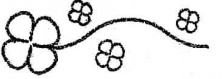


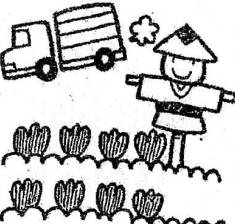
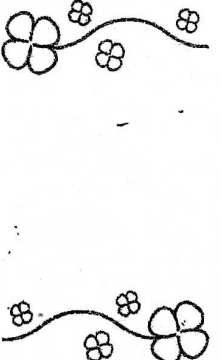
4月 きゅうしょくだより

2026年4月
藤沢市立辻堂小学校

新年度が始まりました。今年度も児童職員合わせて約 1290 食の給食を作っています。子どもたちの健やかな成長のため、給食室一同、安全・安心でおいしい給食を作っていきますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

学校給食 7つの目標

子どもたち一人ひとりの健康や心と体の成長を支えるために、学校給食には7つの目標があります。


<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

ぼくたち **はじさわバランスストリオ!**

マラソンランナー **きーくん**

だいくさん **あかどん**

よろしくね♪ **みどりん**



このメンバーでおいしい給食をつくります!

調理員



たくさん
たべてね♡

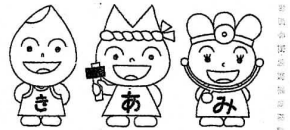
食育啓発冊子

大切です! 食生活

食習慣は、子どもころの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です! 食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。

こちらのQRコードから
見ることができます!



献立表記について

使用する食材を
三色に分けています

栄養価は4年生
(中学年)の値

日 曜	こんだてめい 給食スタート!	熱やカ のもと になる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
9 木	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため 牛乳	めん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	ぶたにく えび かまぼこ 牛乳	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ	625 28.0 16.0 2.1

☆油は「米油」、酢は「米酢」、でんぷんは「馬鈴薯でんぷん」、たまごは「鶏卵」を使用します。
 ☆スープは「鶏骨」「豚骨」、だしは「さば削り節」「昆布」「煮干し」などでとっています。
 ☆材料名の「あおな」は、出荷状況によって小松菜またはほうれん草を使用します。
 ☆トマトは「ホールトマト」、「トマトピューレ」もふくみます。
 ☆表記にはありませんが、塩、しょうゆ、酒、ソース、みりん、カレー粉、ケチャップ、ココア等の調味料も使用しています。