

給食だより

令和6年度

4月号



西東京市立保谷第一小学校

保谷第一小の献立作成のポイント



給食時間は、成長期にある子どもたちの健康の維持増進、体力の向上を図るほか、食事のマナー、栄養的な知識や食文化、食の流通などについても広く学習できる場としています。献立作成においても、以下のようなことに留意しています。

①栄養のバランス … 文科省の栄養基準にのっとり、カルシウム、鉄分、食物繊維など、不足しがちな栄養素を摂取できるように工夫しています。野菜や豆類、小魚、海藻など、家庭で不足していると思われる食材を積極的に取り入れています。

食品構成

②無添加 … 食材のもつ自然な味を生かすため、化学調味料は使用せず、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などでだしをとっています。餃子やコロッケなど、手間のかかる料理も手作りし、可能な限り国産の、無添加の食品を使用しています。

手作り 国産

③季節感 … 季節の行事食、旬の食材、地場産・産直の食材を多く取り入れることで、季節を感じる豊かな心を育むことを目指しています。日本各地の郷土料理や、色々な国の料理、読書旬間献立などを取り入れています。

楽しい給食

地元野菜を使った料理を小中学生が考案し、飲食店や給食で提供する「めぐみちゃんメニュー」（西東京市農業振興課との連携事業）、野菜摂取が健康によいことを伝える「野菜たっぷり共通献立」（西東京市健康課や市立保育園と連携）など、市をあげた食育に取り組んでいます。



4月の献立より



12日 うどと春キャベツの酢味噌和え

うどは山菜の一種です。3～4月には天然の山うどが出回りますが、一般的には暗所の室で栽培する白うどが多く食べられています。白うどは主に関東で栽培されており、東京でも三鷹市や立川市などで作られたものは「東京うど」として江戸野菜に認定されています。下茹でしてあくを抜き、苦みを抑えて作ります。

15日 さくらはちみつマドレーヌ

桜の花の塩漬けを刻んで混ぜ込んだ、春の香りのカップケーキです。はちみつとバターをたっぷり使い、しっとりとした食感に仕上げます。

23日 若竹汁

新筍が出回る4月には、筍を使った料理を多く取り入れています。若竹汁は、特に新筍の香り、歯ざわりがしっかりと感じられるよう、あっさりしたお澄ましに仕上げます。

※子どもの成長にとって「食」は大きな役割を果たすことから、西東京市立小学校及び中学校における令和6年度の児童・生徒の給食費については、所得制限などを設けない「完全無償化」とし、公費で負担することが決定しました。詳細については、右記QRコードより市ホームページをご確認ください。市立小学校及び中学校においては、これまで通り、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。



令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について 西東京市Web
www.city.nishitokyo.lg.jp