給食だより

令和7年度
4月号

西東京市立保谷第一小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。子ども達に楽しみに待たれる安全でおいしい給食を、栄養士、日本国民食（株）の調理員の皆様と協力して作っていきたいと思います。よろしくお願い申し上げます。

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　食品構成　・・・　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。

②無添加　手作り　国産　・・・　食材のもつ自然な味を生かすため、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などでだしをとり、塩、しょうゆ、みそなどのシンプルな調味料で味付けをしています。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。

③季節感　楽しい給食　・・・　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。西東京市の下野谷（したのや）遺跡を PR し、原始時代の暮らしについて学ぶ「縄文献立」（西東京市社会教育課との連携事業）、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

１０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（むろ）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。

１１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。

２２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感じられるよう、あっさりしたお澄ましに仕上げます。

西東京市では、令和６年度から開始した学校給食費無償化を令和７年度も継続いたします。

令和 7 年度の給食費完全無償化後の給食の一食当たりの単価は、小学校低学年 297 円、小学校中学年 316 円、小学校高学年 333 円、中学生 394 円となります。市立小学校及び中学校においては、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。