

給食だより

令和8年度
4月号



西東京市立保谷第一小学校
栄養士 平沢 いおな

ご入学、ご進級おめでとございます。今年度より保谷第一小学校の栄養士になりました、平沢 いおな と申します。子どもたちに楽しみに待たれる安全でおいしい給食を、平沢栄養士、日本国民食(株)の調理員の皆様と協力して作っていきたく思います。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。西東京市したのや下野谷遺跡をPRし、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。学期に1回をめやすに、セレクト給食も実施しています。



4月の献立より



9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、一般的には暗所むろ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。下茹でてあくを抜き、苦みを抑えて作ります。

10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。

20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、あっさりした清汁すまし汁に仕上げます。

令和8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 328 円、小学校中学年 349 円、小学校高学年 368 円、中学生 435 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。