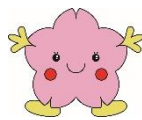


給食だより



令和7年 4月24日
新座市立新座小学校

4月号

毎月19日は、「食育の日」です。「食」についての情報提供を目指して、こちらをお配りしますので、ぜひご覧ください。



©新座市 2010

給食費について

給食費は、基本的には1食あたり310円、全額食材料費として、大切に使っています。給食費の口座振替は、毎月5日（土日祝祭日の場合は翌営業日）となります。昨年度も有難いことに、未納はゼロでした。引き続き通帳残高の確認など、ご理解とご協力をお願い申し上げます。※今年度は「ひと月あたり650円」新座市より補助があります。ご家庭の実負担月額は、**4500円**です。

～新座小の給食を作っている調理員さんをご紹介します～

チーフ(責任者)

ふちわき れいこさん

サブチーフ(副責任者)

うちだ よしあきさん

ささき あさみさん

さとう あすかさん

むらかみ みわこさん

みよし ちえさん



©埼玉県 2005



栄養教諭が立案している献立ですが、実際に調理している調理員さんなくしては、日々の給食を子供たちのもとへ提供することはできません。それはちょうど家を建てるときの設計図を作成する建築士と、実際に施工していく職人の方々の関係に似ています。今年度もよろしくお願いいたします。

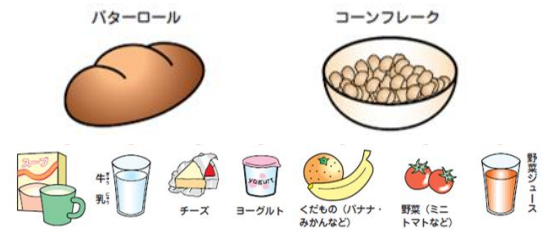
～早寝早起き朝ごはん～ 1汁1菜で、3つの食品グループを揃えてみましょう



おにぎりとみそ汁



納豆ごはん和味噌汁



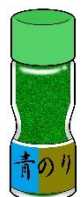
時間がない時は…

ごはん（ツナ・鮭・昆布・納豆・卵）の場合…汁には（野菜・きのこ）を意識的に組み合わせましょう。ごま塩ごはんやゆかり・わかめなどの混ぜごはんの場合、少し汁物にボリュームをつけましょう。前日の食事（豚汁やサラダ・和え物）を活用するのも、おすすめです。



魚や海藻をメニューに加えてみませんか ～例：鮭ふりかけ～

鮭フレーク（瓶など）＋（しらすかじゃこ）＋のり＋ごま



給食では加熱調理をしますが、ご家庭では不要であったり、レンジだけで済む場合も多いです。手軽なふりかけとして、「じゃこかしらす＋ごま＋ゆかり」もおすすめです。他にも、鰹節や青のりを、ふりかけに使用することもあります。

5年生は、家庭科で「ごはんのみそ汁」について学習する予定です。だしをとった煮干しを、そのまま具として食べることもできますよ。