



4月給食だより

令和7年4月7日
小金井市立東中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



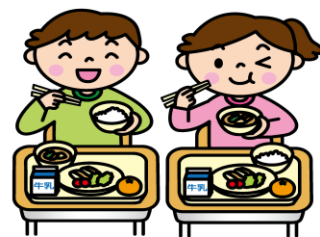
1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



東中学校の給食



心を込めて、おいしい給食を作ります！
残さず食べてもらえると嬉しいです♪

調理

- ・だしはかつお節・さば削り節やだし昆布、スープは鶏ガラで朝から時間をかけてしっかりととっています。
- ・カレールウやホワイトルウなども小麦粉、バター、油で時間をかけて炒めて作ります。
- ・コロケ、カップケーキなど手のかかる献立も材料を合わせるところからすべて手作りで

食材

- ・旬の食材を取り入れています。
- ・家庭で不足しがちな芋類・小魚・海藻・豆類などの食材を取り入れています。
- ・新鮮で安全な小金井市産の野菜を取り入れています。
- ・八丈島産の明日葉、東京都産の発酵調味料（味噌・しょうゆ）などの地場産物を使用することもあります。

献立

- ・行事食、郷土料理、セレクト・リクエスト給食、本の中の料理（読書週間）など、様々な献立を実施する予定です。
- ・毎月24日は、『小金井和食の日』として、和食の良さや大切さを見直す機会としています。

栄養

文部科学省の摂取基準を参考に献立を立てています。

衛生

加熱調理品の温度管理や、食材を汚染しないようエプロンを使い分けるなど、細心の注意を払っています。

昨年度の給食より…

だしは時間をかけてとります



手作りパンに挑戦しました



手包み中華ちまき（子供の日）



小金井和食の日



小金井桜名勝指定 100 周年記念献立



進級・卒業お祝い給食