

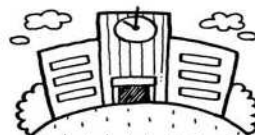
給食たより

令和8年4月
さいたま市立東大成小学校

御入学・御進級おめでとうございます！

学校給食は、教育の一環として指導内容が特別活動に位置付けられています。成長期の子どもたちに、食生活に関する知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義をもっています。望ましい食習慣の形成には、家庭での食事が大変重要となってきます。子どもたちが、生涯にわたって健康でいられるように、家庭と学校との連携を大切にし、指導していきたいと思っております。引き続き、御理解、御協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

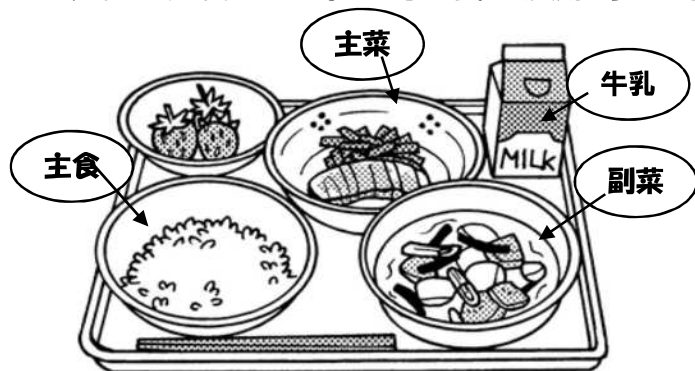
★食事の内容

主食：ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

主菜：魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

副菜：野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をととのえます。

牛乳：給食にほぼ毎回つきます。成長期に多く必要とされるカルシウム・たんぱく質が豊富です。



- 献立の作成にあたっては、子どもの好き嫌いの偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食になるよう努めています。
- 地場産物や郷土に伝わる料理を、積極的に取り入れています。
※本校の地産地消…米（西区）、小松菜（緑区）
- 行事食などの提供を通して、給食に対し子どもが興味を持ち、楽しみになるように工夫をしています。

裏へ続く→

★御家庭へのお願い

① 清潔なナフキンを敷きましょう！

ナフキンを敷いて、勉強する机を和やかで楽しい食事をする空間に変えましょう。

衛生的にもなりますので、御家庭でこまめに洗濯をお願いします。

② 給食着・帽子・マスクの3点セット！

楽しい給食のためにも身支度を忘れずにしましょう。帽子やマスクのゴムは伸びやすいので、御家庭で点検をお願いします。

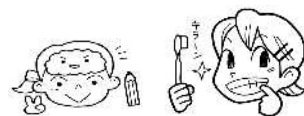
髪の毛が長い場合は、帽子の中に入れるかまとめられるようにしましょう。

③ 歯ブラシ・コップで歯みがきタイム！

よい歯は、健康のために欠かせません。食後は丁寧に歯をみがきましょう。



★そして・・・朝ごはん、朝うんちで生活リズムをつくりましょう。



朝ごはんを毎日きちんと食べ、朝うんちの習慣づけは体には様々な効果があります。

朝ごはんを毎日食べる人は、望ましい生活習慣や運動習慣が定着し体力向上につながります。さらに学力向上にも結びつくのではないかともいわれています。また肥満傾向になる人も少ないという調査結果も出ています。朝ごはんを毎日とる習慣をつけることは、生活リズムをととのえることにもつながります。朝ごはんをしっかり食べて、朝うんちをしてから学校へ送り出してください。



今年度も1年間
よろしくお願いいたします



本校の給食は、株式会社若菜に調理業務委託をして給食を提供します。

昨年度に引き続き、真心を込めて安心・安全で美味しい給食作りに努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

「さいたま市食育なび」のHPでは、さいたま市で提供している給食のレシピを公開しています。QRコードを読み取っていただき、ぜひ御活用ください。



令和8年

4月分 こんだてひょう



日(曜)	献立名			つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			えいようか 3.4年生の エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	き はたらくかや だいおんの もことになるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	みどり ひょうきをふせぎ からだのしょうじを ととのえるもの	
10(金)	せきはん(ごましお) 		いかのこくとうかりんあげ はるやさいのみそしる さくらゼリー	せきはん あぶら くろごま じゃがいも こくとう こんにゃく さくらゼリー	ぎゅうにゅう いか しょうゆ あぶらあげ みそ	にんじん かぶ ぶき ねぎ	625 24.2
13(月)	むぎごはん 		さばのしょうがに とんじる	こめ むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ しょうゆ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	535 21.4
14(火)	むぎごはん 		はっばうさい はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ いか	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり もやし	532 26.0
15(水)	じごなうどん 		きつねうどんのしる ちくわのいそべあげ こんぶあえ	じごなうどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しょうゆ わかめ ちくわ きざみこんぶ	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	551 23.0
16(木)	あおなとハムのピラフ 		ししゃもフライ やさいのスープに	こめ あぶら とうにゅうバター じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ししゃも ベーコン	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな にんじん キャベツ	585 20.8
17(金)	ツイストパン 		とりにくのバーベキューソース マカロニスープ おいわいいちごゼリー	ツイストパン きびとう じゃがいも マカロニ あぶら いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しょうゆ ベーコン	たまねぎ にんにく トマトピューレ アップルソース キャベツ にんじん こまつな	603 26.9
21(火)	むぎごはん 		ポークカレー はるのコーンサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが ダイストマト アップルソース キャベツ アスパラガス きゅうり きよみオレンジ	561 21.0
22(水)	むぎごはん 		なまあげとぶたにくのみそに かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら しろいりごま さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく しょうゆ みそ かいそう	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ あおピーマン だいこん きゅうり コーン	587 25.2
23(木)	きなこあげパン 		はるやさいのとうにゅうクリームに フレンチサラダ	コッパン こくとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらはなまめペースト とうにゅう とうにゅうバター げんまいチーズ きなこ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん	619 22.7
24(金)	だけのこごはん 		ささみフライ みそけんちんじる	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しょうゆ とうふ みそ	だけのこ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ さやえんどう	582 24.6
27(月)	グリーンピースごはん 		さわらのたつたあげ さわにわん	こめ あぶら つきこんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく なまあげ	グリーンピース にんじん だいこん ごぼう	458 16.5
28(火)	むぎごはん 		マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずミート みそ しょうゆ	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし	567 26.9
30(木)	ターメリックライス 		さいたま市民の日こんだて さいたまホワイトカレー こまつなとわかめのサラダ さいたましさんピーツいりゼリー	こめ あぶら じゃがいも しろいりごま ピーツいりゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅうバター とりにく とうにゅう しらはなまめペースト	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム きゅうり コーン	530 17.9

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。