

# 4月給食たより



令和7年度  
福島市東部学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。当給食センターでは、児童生徒の皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いいたします。

### 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

学校給食は「主食、主菜、副菜、汁物」に、牛乳を組合わせた献立を基本としています。

【主菜】肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料になります。

【副菜】野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。

【主食】ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。

【牛乳】子どもたちの成長に欠かせないカルシウムを補うために、200ml 牛乳が毎日つきます。

【汁物】野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。



※ 給食センターの一食あたりの給食費は、小学校 330 円、中学校 380 円です。  
 福島市では、独自の「福島型給食推進事業」により、一食あたり 130 円を補助しています。

※ 給食センターでは、安心安全な給食を提供するため、給食に使う食材を決める選定会を年 4 回実施しています。栄養教諭・学校栄養職員が食材を味見したり書類を審査したりして、実際に使う食材を選定しています。



# 給食の約束



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p> <p>手の甲 指の間 手のひら 手首</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>
<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p> <p>ぱくっ</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>足裏は床につけ、姿勢よく座りましょう。</p> <p>※お話しするときは、小さな声を心がけましょう。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> <p>かむ かむ</p> <p>※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。</p>

## 献立表が少し変わりました

これまでは「赤・緑・黄」の食品だけの表示でしたが、食品を6つに分けた「6つの基礎食品群」でも表示しました。不足しがちな食品群が一目でわかるようになっています。

令和7年度 4月 献立表

東部学校給食センター

日・曜	献立名 (前半)	赤の食品 ～血や肉や骨になる～ さかな にく たまご まめ類	緑の食品 ～体の調子を整える～ 色のこいやさい 色のうすいやさい きのこ くだもの	黄の食品 ～働く力になる～ ごはん パン めん いも類 さとう	主な調味料 油 種実 マヨネーズ	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で補って欲しい食品	
						小	中				
7月	始業式・入学式										
8月	カルシウムご飯	〇	牛乳		カルシウムご飯		592	710		海藻類	
	とりのてり焼き		鶏のてり焼き				24.0	27.8			
	キャベツの和風おかつサラダ		ちくわ,かつお節	にんじん	キャベツ, きゅうり, ちやし	米油	しょうゆ 酢	2.0	2.4		
	なめごと豆腐のみそ汁		とうふ	にんじん	なめこ, えのきたけ, だいこん, ねぎ	じゃがいも	みそ				