



食育だより 4月号

令和8年4月7日
横浜市立山内小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食では、子どもたちの成長にあわせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の雰囲気づくりを通して、「食」を楽しみ、食べ物を大切にする心も育てていきたいと考えております。

今年度も、学校給食の様子や食に関する話題などを紹介し、学校給食や「食」についてより理解を深めていただくために、「食育だより」を発行していきます。



山内小学校の給食について

◆ スタッフ紹介 ◆

- ・栄養士：1名 献立や食材の調達等は民間委託ではなく横浜市として行っています。
今年度も、子どもたちの健康と笑顔のために、個々へのきめ細やかな対応を心がけていきたいと思っております。給食のことはもちろん、栄養、健康、食に関することなどお気軽にお声がけください。
- ・給食調理業務民間委託会社：株式会社 藤江（ふじのえ）
社員：3名 パート：8名
今年度も11名の調理員と協力し、安全・安心で体に優しい給食づくりを目指していきます。

◆ 給食はこんな時間です ◆

- ・友達と一緒に食べることの楽しさを学びます。
- ・楽しく食事をしながら、食事のマナーを身につけます。
- ・安全や衛生（手洗いなど）に留意した食事の準備や後片づけの仕方を学びます。
- ・いろいろな食材や料理と出会う経験を通し、豊かな心を育てます。
- ・健康によい食事のとり方を学びます。

◆ 学校における食育 ◆

- ・毎日の給食時間に「ぱくぱくだより」というおたよりを教室に配り、子どもたちに食に関する知識を提供します。
- ・担任と栄養士が連携して、食事や健康についてなどの「食」に関する指導をすすめていきます。

献立表を参考にしてください

毎月、ご家庭に「学校給食基準献立予定表」をお配りします。

学校給食は、主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスのよい食事になっています。ご家庭で献立を考えるときの参考にさせていただければと思います。

25

ごはん ぎゅうにゅう
おやこに からししょうゆあえ
だいずとじゃこのいりに

●親子煮

鶏卵	35
鶏肉	20
凍り豆腐	3
じゃがいも	35
たまねぎ	50
にんじん	12
糸みつば	3
米油	0.7
しょうゆ	4
砂糖	1.6
みりん	1
塩	0.3
削り節・水	10

●からししょうゆあえ

もやし	45
こまつな	6
しょうゆ	1.5
からし	0.03
塩	0.1

●だいずとじゃこの炒り煮

だいず(水煮)	13
ちりめんじゃこ	3
ごま(白)	2
米油	0.2
しょうゆ	1.3
砂糖	0.7
酒	1
水	0.8

エネルギー 618kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.6g

献立表には、中学年の
1人分の目安量(g)
および栄養量が記載
されています。



※天候不順による食物の不作等で、使用する食材を変更させていただく場合があります。また、行事等の関係で「学校給食基準献立予定表」と異なる献立を実施することもあります。献立に変更のある場合は、事前にお知らせします。

《献立変更 山内オリジナルのお知らせ》

4月は家庭配付の基準献立表通りとなります。献立変更はありません。

基準献立より変更し、山内小のオリジナル(独自)献立を行う場合には、その月の食育だよりに記載しますので、毎月の食育だよりをご確認いただきますようお願いいたします。

<お知らせ>

今年度の給食は、4月13日(月)より始まります。給食の持ち物の準備をお願いいたします。

持ち物は、マスク・給食用帽子・机に敷くナフキン・手拭き用ハンカチ です。

<お願い>

給食当番で使用する白衣は個人持ちが可能です。個人白衣を所有している児童が忘れた場合の共用白衣の貸し出しは行いませんので、当番の週には忘れないようご持参ください。共用白衣を使用する方は、使用后、洗濯して、アイロンをかけてから次の当番へまわしてください。アイロン掛けは、ノロウイルスなどのウイルスを熱で死滅させる効果もありますので、衛生面の観点からもご協力をお願いいたします。

また、白衣のボタンが取れていたり、ほつれがあったりする場合は、可能な範囲でご家庭で修繕していただくと助かります。よろしくごお願いいたします。