

給食だより

令和8年 4月
舞鶴市立三笠小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。

子どもたちは、栄養バランスのとれた学校給食を学級の仲間や先生と一緒に食べることで、心を豊かにし、体の健康を育てていきます。また学校では、給食を生きた教材として、健康に過ごすための食べ方や食事のマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育を進めていきます。

今年度も、安心・安全、そしておいしい給食を目指してまいりますので、ご協力をお願いいたします。

学校給食の7つの目標 (学校給食法より)

<p>① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。</p> 	<p>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る判断力を培い、及び望ましい食習慣を養う。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>⑤ 食生活が、食に関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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導く。</p> 	<p>学校給食は、教育の一環として行われています。 食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。</p>	

学校給食の栄養

栄養素ごとに、1日に必要とされる量の33~40%が摂れるようにメニューを工夫しています。摂りにくいカルシウムは50%、摂り過ぎが心配される食塩は1日の目標量の1/3未満になるように考えて調整しています。

《学校給食摂取基準(中学年)》

エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 <目標値> (mg)	ビタミン				食物 繊維 (g)
								A (μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
650	エネルギー全体の 13~20% (21~33g)	エネルギー全体の 20~30% (15~22g)	2 未満	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5 以上

* 毎日の給食 *

主食

低・中・高学年で量や大きさが違います。

ご飯

週3回、白ご飯・麦ご飯・混ぜご飯の日があります。

舞鶴産コシヒカリを使用しています。

パン

週2回、普通のパンの日と、黒糖パン・ミルクパン・味付けパン・国産小麦パン・バターパンなどの加工パンの日があります。うどんなどの麺類の日は小型パンです。

おかず

魚・肉・豆腐・豆・野菜などを、煮る・焼く・炒める・揚げる・和えるなど、いろいろな調理法で調理します。

おかずは2~3品で、果物やデザートがつく日もあります。

万願寺甘とうやじゃがいもなど舞鶴産の野菜や、舞鶴の海でとれた魚を積極的に使用しています。



牛乳

南丹市で製造された、200 ml のパック牛乳が毎日つきます。

舞鶴産の魚 年間使用予定

※ 漁獲量により変更される場合があります。

※メインの魚料理は100%舞鶴で獲れた魚を使用しています。献立表に『うおづるくん』マークがついています。

4月：サバ、サゴシ

9月：サバ、へしこ

1月：ハマチ、サゴシ、わかめ

5月：サゴシ、アジ、イワシ

10月：アジ、イワシ

2月：ブリ、イワシ、サバ

6月：サバ、カマス、サゴシ、タチウオ

11月：アカガレイ、サゴシ

3月：サバ

7月：イワシ、トビウオ、わかめ

12月：シイラ、カマス



舞鶴のさかな

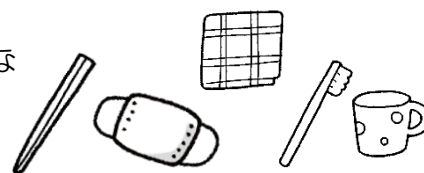
『うおづるくん』

* 給食時間 *

12:20 ~13:00 40分間（準備：20分・食事：20分）が目安です。

* 給食の持ち物 *

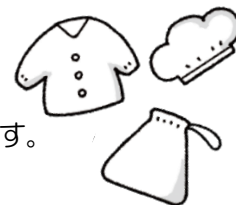
おはし、マスク、コップ、歯ブラシ、ハンカチ等は毎日洗って清潔なものを持たせてください。それぞれに、名前の記入をお願いします。



* 給食当番の白衣 *

給食当番の白衣・白衣を入れる袋は、その週の当番を終えた児童が家庭に持ち帰ります。2点を洗濯、アイロンがけをして翌週に持たせてください。

ホックのはずれなどがあれば、修理していただくと助かります。ご協力をお願いします。



* 欠席について *

病気、その他の理由で長期欠席することになった場合は、学校にお知らせください。

欠席者の給食は、食中毒予防のためご家庭にはお届けできません。ご理解ください。

* 給食費 *

令和8年1月から給食費無償化により保護者負担はありません。