

# しょくいく 食育だより 4月号



令和7年度  
宇都宮市立城東小学校

～お子さんといっしょにご覧ください～

ご入学、ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が春の日差しをうけて咲き誇る中、新年度がスタートしました。

学校給食は、子どもたちの成長を考慮して、エネルギー量や栄養のバランスの良い給食を提供するため努めていきます。安全でおいしい給食作りを通して、児童のみなさんの笑顔のお手伝いをしていきます。今年度も宜しくお願ひします。

## 学校給食の基準について

学校給食では文部科学省で定めた「学校給食実施基準」に基づいて考えられています。

栄養素	基準値		
	児童		
	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (g)	摂取エネルギー全体の13～20%		
脂肪 (%)	摂取エネルギー全体の20～30%		
食塩相当量 (g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄 (mg)	2	3.0	3.5
ビタミンA (μgRE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.30	0.40	0.50
ビタミンB2 (mg)	0.40	0.40	0.50
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上

宇都宮市では、学校・家庭・地域・企業が連携し、生涯にわたって心身ともに健康な子どもの食育を推進しています。



## 城東小学校の給食について (年間給食予定回数 200回)

- ・米飯…週4回・月～木曜日

自校炊飯しています。お米は宇都宮産コシヒカリ100%です。お米に対し5%の麦を加え、ビタミンB1を強化します。

- ・パン…週1回・金曜日(麺類のときもあります)

宇都宮産の小麦を使用しています。成長期に大切なカルシウムやビタミンB1・B2を強化するために脱脂粉乳4%が配合し、市販のパンより栄養豊富です。

- ・牛乳…毎日

成長期に必要なたんぱく質・カルシウムをバランスよく含んでいます。給食の牛乳(200cc)を飲むと、小学生が1日に必要なカルシウムの1/3をとることができます。

- ・おかず…毎日2, 3品(他に果物やデザートがでるときもあります)

煮物・炒め物・焼き物・揚げ物・汁物など、設備や時間の許す限りバラエティにとんだ献立を考え  
 ています。季節に合った旬の野菜・魚・果物などを取り入れています。七夕やひな祭り献立などの  
 行事食・初午献立などの郷土食などに力を入れています。また、地域で採れた旬の食べ物を  
 積極的に利用した地産地消の献立を心がけています。

## 給食費について

諸物価の値上げ等により、学校給食摂取基準及び児童のし好に合った給食を実施することが困難な  
 状況になっております。安全・安心で美味しい、魅力ある給食を提供のため、本年度の給食費を  
 500円値上げします。保護者の皆様のご協力、ご理解のほど宜しくお願いします。

宇都宮市では、給食費に対して毎月2,000円を上限に補助を行う「保護者給食費用負担軽減事業」  
 を本年度より実施します。

保護者の皆様から納入していただく「給食費」は全額食材費として使用します。その他の燃料費・  
 人件費・施設設備費（ガス・水道・電気代等）は、すべて宇都宮市の費用で運営しています。

学年	月額	実際の集金額(月額)	1食あたり
1・2年生	5,100円	3,100円	約285円
3・4年生	5,200円	3,200円	約290円
5・6年生	5,300円	3,300円	約295円

保護者へお願い 週明けに忘れずに持ってこられるよう、ご協力をお願いします。

## 白衣・ランチマットについて

- ① 衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料などに対して過敏に反応し、苦痛や吐き気などの  
 症状を誘発される「化学物質過敏症」の事例があります。香料の少ない柔軟剤や、無香料の  
 柔軟剤のご使用をお願いいたします。また、香りに対する違和感や症状のある児童は、お申し出  
 ください。
- ② 殺菌のために、洗濯後のアイロンがけをお願いします。
- ③ ほころび・ボタンが取れかかっているもの等がありましたら補修をお願いします。
- ④ ランチマットの洗濯もお願いします。



## ★長期欠席児童の給食費の返金について

長期欠席や転出する場合は、早めに担任までご連絡ください。  
 保護者から届け出があり、係が受理した日の2日後から、休業日を除き、引き続き7日間以上欠席  
 した場合、給食費返金の該当となります。  
 なお、事前に保護者より届け出があった場合、欠席日数分を返金致しますが、届のない場合、およ  
 び欠席が7日に満たない場合につきましては返金できませんのでご了承下さい。

## ★食物アレルギーについて

アレルギーなどの理由で、食べられないものができた場合は医師の診断書が必要となります。  
 「生活管理指導表」提出のご理解、ご協力宜しくお願いします。