

# 給食だより

平成31年 4月8日

品川区立荏原第五中学校  
校長 加藤 敏  
栄養士 南条 奈生子

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新しい生活のスタートです。4月1日には、「令和」という新元号も発表され、新しい時代の始まりを感じた人も多いのではないのでしょうか？季節だけでなく生活環境も変わる4月は、疲れもたまりやすくなります。頑張ることも大切ですが、時には肩の力を抜いて、ゆっくり休養するように心がけてみてください。

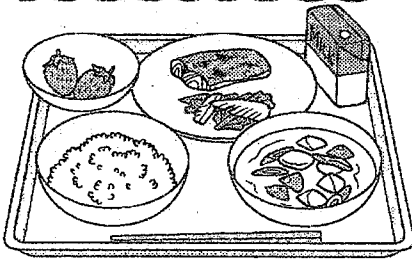
### 荏原第五中学校の給食

〈給食の一食分の目安量〉

栄養素	中学生
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	全体の13~20%
脂質	全体の20~30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
ビタミンA	300μgRE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	30mg
食物繊維	6.5g以上
食塩相当量	2.5g未滿

4月10日から

給食がはじまります！



給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。毎月、献立表と給食だよりをセットで配布していますので、日ごろの食生活と比べてみたり、家庭での献立の参考にさせていただくなど、ご活用ください。

〈どんな献立ができるの？〉

- 主食 … ごはんが週3~4回（パン 週1回、麺 月1~2回）
- 主菜 … 肉、魚、卵、大豆製品 など
- 副菜 … 季節の野菜を中心に、海藻や果物、豆、芋類など

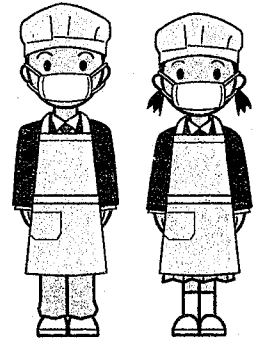


季節の献立（端午の節句、お月見、クリスマス、冬至、節分など）  
伝統的な和食、江戸東京野菜を使った献立、世界の料理 なども取り入れます。  
また毎月19日ごろに、旗台小と連携して、小中共通献立を実施しています。

## 給食準備をするときは…

身支度をきちんと整えましょう！

- ①爪はしっかり切っていますか？
- ②体調は良いですか？  
（発熱、腹痛、下痢などの症状がある人は当番を代わってもらいましょう。）
- ③手洗いはできていますか？きちんと石鹸で洗いましょう。
- ④当番は、清潔な白衣と帽子をきちんと身に付けましょう。



## 保護者のみなさまへ

○白衣・テーブルクロス洗濯、アイロンがけにご協力をお願いします。

衛生管理の観点から、給食当番は白衣を身に付けます。また給食の時間には、班ごとにテーブルクロスを敷いています。週末に順番に持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをお願いいたします。

○給食費の引き落としについて

今年度の給食費は320円（1食あたり）となります。年度始めの引き落とし日は5月27日（月）です。給食費は毎月27日（土日祝の場合は翌平日）に指定口座より引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。

○給食の停止と返金について

連続して5日以上欠席することが確定している場合、届出があれば給食費をご返金できます。

- ※届出がなかった場合、欠席した日を遡って返金することはできません。
- ※発注の都合上、欠食のご連絡から2日後以降の返金となります。あらかじめ期間が分かっている場合は、早めにご連絡ください。

○よろしく願いいたします

本校では、給食調理業務をフジ産業株式会社に委託して行っております。今年度も、栄養士と7人の調理員で衛生管理に努め、安心、安全、そしておいしい給食作りに励んでまいります。