

4月

給食だより

令和8年4月8日
上越市立大湊小学校

○大湊小学校の給食について

○給食内容

《主食》

- ごはん 上越産の「つきあかり」を使用しています。
パン 米粉パンは新潟県産の米粉を使用しています。
めん 米粉麺、ソフト麺、ゆで中華麺などです。

《おかず》

- ・家庭でとりにくい食品（小魚類、豆類、海藻類、種実類）や不足しがちな栄養素を補えるよう工夫しています。また、頸城区でとれた食材を取り入れ、地産地消に努めています。
- ・添加物の少ないものを選び、できる限り手作りを心がけています。
- ・日本の食文化を継承する観点から、児童の嗜好を考慮した和食を中心とした献立です。

《牛乳》

不足しがちな栄養素であるカルシウムを摂取できるよう、毎日1本（200ml）つきます。

給食は1日に必要な栄養素の
1/3が取れるようになっています。
給食の量を目安に、朝ごはんも夕
ご飯もしっかり食べましょう。



給食についての疑問、質問、知りたいレシピ
等がありましたら、いつでもご連絡ください。

○給食着について

給食当番になると、週末に給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯していただき、週明けに持たせてください。古い給食着は適宜新品に取り換えていますが、ボタンや糸のほつれ等がありましたら、直していただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。

マスクは全員必要です。

マスクは持った？
爪は切ったかな？



○食物アレルギーについて

食物アレルギーのあるお子さんに対して、医師の診断書をもとに食物アレルギー対応の給食を提供できる場合があります。年度途中でも気になる点がありましたら、学校までご連絡ください。

☆給食レシピ☆のいたくあえ

◎材料（4人分）

キャベツ	120g
小松菜	50g
にんじん	40g
たくあん	40g
きざみのり	一つまみ
しょうゆ	小さじ1/2

◎作り方（4人分）

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は3センチ、にんじんとたくあんは細切りにする。
- ②野菜をゆでて冷やす。（電子レンジで加熱しても良い）
- ③②の野菜をたくあん、刻みのり、しょうゆで和える。