



給食だより



2026 年度 5 月

逗子市立小坪小学校 栄養士

新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

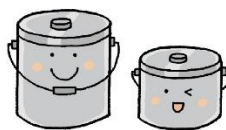
給食は学校生活の中で、とても楽しい時間のひとつです。楽しい時間を過ごすためにも、それぞれが思いやりのある行動、衛生

管理と安全に気をつける行動をとることが大切です。ご家庭でも、食事の準備のお手伝いなどを通して、日頃から衛生管理に気を

付け安心安全な食事をとれるようにしましょう。

給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



1 つめ

つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



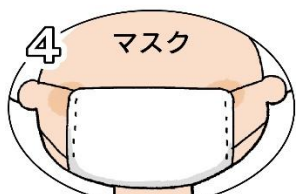
2 白衣

清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



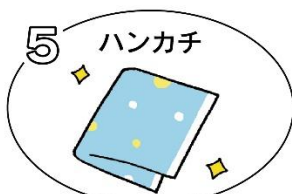
3 帽子

髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク

マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ

給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。

石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



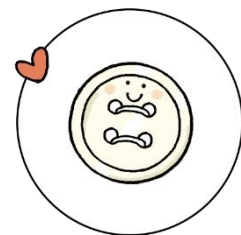
保護者の方へ

給食当番の白衣・マスク・ハンカチの準備をお願いします。

給食当番が、安心安全な給食を配るお仕事をするためには、清潔な白衣を正しく着ることから始まります。

白衣・帽子のサイズ、ボタン・縫い目のほつれの確認をお願いします。また洗濯後は、アイロンがけをし、給食当番の

週まで清潔な状態で保管をお願いいたします。



ご理解・ご協力
お願いいたします。



きゅうしょくとうばんいがいひと きょうりよく
給食当番以外の人も、協力しています！

きゅうしょく はい
給食に入らないように
気をつけよう！

かみけの毛 つば ほこり

きゅうしょくとうばんいがいひとじゅんび
給食当番以外の人の準備

きゅうしょく た かんきょう
給食を食べるための環境をととのえて、
しっかりと手を洗いましょう。



あとかたづねが
後片付けのお願い

「ごちそうさま」。給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。ただ給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、食器を洗って片付け、明日の準備をされる調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

しよつき
食器は
きれいにして返す

はんごま やさい
ご飯つぶや細かい野菜などが、
食器のまわりについていませんか。
きれいに食べてから返しましょう。

しよつき しゆるい
食器を種類ごとに
向きをそろえて返す

しよつき しゆるい かさ かせ
食器を種類ごとに重ねて返します。
はしやスプーンの向きもきちんと
そろえてね。

おぼん(トレー)に
ごみがないか確認する

おぼんにストローの袋などのごみ
がはさまっていると機械の故障の
原因になります。

(出展:新食育ブック、たよれる食育だよりイラスト資料集)



4月の給食

こどもたちが食べている給食を紹介します。

食材生産地紹介

- こめ・・・国産
- メルルーサ・・・アルゼンチン・メキシコ
- さわら・・・タイ・ベトナム
- さけ・・・宮城県
- ぶたにく・・・山形県
- とりにく・・・青森県・宮崎県
- たまご・・・栃木県
- りんご・・・青森県
- 清美オレンジ・・・愛媛県
- 牛乳・・・北海道
- わかめ・・・小坪★
- きざみのり・・・神奈川県★
- たまねぎ、とうもろこし・・・北海道
- もやし・・・栃木県
- 大豆(大豆製品)・・・新潟県・茨城県産
- こまつな、チンゲンサイ・・・茨城県
- こんにやく・・・群馬県
- だいこん、ながねぎ・・・千葉県
- きゅうり・・・高知県、湘南★
- キャベツ・・・愛知県、三浦市★、横須賀市(芦名)★
- しょうが、ピーマン・・・高知県
- じゃがいも・・・鹿児島県、長崎県
- ごぼう・・・宮崎県
- かぼちゃ・・・沖縄県
- レモン・・・アメリカ

★地産地消への取り組み★

キャベツ・きゅうり

わかめ・きざみのり

神奈川県の地場産物です！！

2026年度給食開始！！



4/9(木)
 きつねうどん
 かきあげ
 コーン入りごまあえ
 牛乳



4/16(木)
 ロールパン 牛乳
 ペンネボロネーゼ
 フルーツポンチ



4/17(金)
 カレーライス 牛乳
 福神漬け
 ツナサラダ

1年生給食開始！！元気いっぱいの1年生。たくさん食べて成長していくのが楽しみです。



4/14(火)
 コッペパン ハムカツ 牛乳
 ポテトサラダ やさいスープ

やさいスープのわかめは、
小坪産の天然生わかめでした。



4/22(水)
 ごはん 牛乳
 さわらのみそやき
 おひたし
 肉じゃが

春が旬のさわら旬の食材を味わえるのも給食の良いところ。旬の食材を知り、味わえる人になつてくれると嬉しいです。



はるさめサラダ

はるさめサラダは、ツルっとした食感とごま油・ごまの効いたドレッシングが食べやすく人気のメニューです。

【材料(4人分)】

- キャベツ …… 80g(約1枚) せんきり
- きゅうり …… 30g(約 1/4 本) せんきり
- にんじん …… 20g せんきり
- はるさめ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1 (こめ油代用可)
- 穀物酢 …… 大さじ1 (米酢代用可)
- こいくちしょうゆ …… 大さじ 1/2
- 塩 …… ひとつまみ(1g)
- からし …… 少々 (ペースト、粉どちらでも可)
- ごま油 …… 小さじ1
- 白いりごま …… 3g (すりごま代用可)

【作り方】

- ① 食材をゆでて水冷し、水気を切る。
- ② はるさめはゆでて戻し、水冷する。
- ③ ドレッシング★を合わせる。
- ④ ①②③を和えて仕上げる。

※からしの量はお好みで調整して下さい。



4/28(火)の給食写真です。
ソフトフランスパン、ポークビーンズ
はるさめサラダ、かぼちやのポタージュスープ、牛乳

いそあえ

いそあえは、きざみのりがたっぷり入っていて、のりの香りがおいしい和え物です。和風の和え物の中では、人気の高いメニューです。

【材料(5人分)】

- こまつな …… 1/2 束(100g) 2cmに切る
- もやし …… 200g
- きざみのり …… 3g
- しょうゆ …… 大さじ 1/2(9g)
- ごまあぶら …… 小さじ1(4g)
- しお …… ひとつまみ

【作り方】

- ① 食材を、それぞれゆでて水冷し、水気を切る。
- ② ☆の調味料を合わせ、乳化させる。
- ③ ①に②を和えたら、最後にきざみのりを和える。

※こまつなは、ほうれん草に代用できます。

きざみのりは、やきのりを細かくちぎっても良いです。



4/27(月)の給食写真です。
たけのごはん、白身魚のピリ辛揚げ
いそあえ、どさんこじる、ヤクルト