

# 給食だより

令和8年4月  
新宿区立新宿西戸山中学校

～ 令和8年度スタート号 ～

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生も迎え、新年度の学校生活がスタートしました。

今年度も引き続き安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されています。

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</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こと。</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こと。</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こと。</p>
<p>⑤食生活が食にかか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こと。</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こと。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	<p>学校給食法 第2条</p>

## 新宿西戸山中学校の給食紹介

### \*給食内容

牛乳・毎日 200cc1 本を飲用します。

主食・米飯週 3 回、パン週 1 回、麺週 1 回を基本としています。

副菜・煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、あえ物、サラダ、スープ等を組み合わせています。

デザート・季節の果物や手作りケーキ等を、献立のバランスをみながら付けています。

※但し今年度は緊急時対応しやすい食材を中心に使用します。

### \*献立作成上、配慮していること

#### 1 様々な食品を幅広く使用

- 旬の野菜や果物等を取り入れるようにしています。
- 生徒の嗜好に合わせるだけでなく様々な食品を体験させることで、必要な栄養素や正しい食品の組み合わせを考えるための「教材」としての献立にしています。

## 2 安全でおいしい手作り給食

- ・食中毒予防に配慮した献立作りをしています。
- ・良質で安全な食材にこだわり、材料を選定して使用しています。
- ・だしやスープは煮干し、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラでとり、カレーやシチューのルウも小麦粉とバターで作る等、手作りの味を提供しています。

## 3 生活習慣病に配慮

- ・脂肪、塩分、動物性タンパク質を摂りすぎないようにしています。
- ・麦や豆類を意識的に使用し、食物繊維を摂れるようにしています。
- ・魚料理を食べやすいよう工夫しています。

## 4 噛みごたえのある料理を積極的に

- ・小魚や豆類等、よく噛む必要がある料理も取り入れています。

## 5 食文化の継承

- ・日本に昔から伝わる伝統的な料理や行事食、郷土料理等を取り入れています。
- ・世界の料理を紹介しています。

### 給食室の紹介

栄養士 1名

給食調理業務委託会社「株式会社藤江」

チーフ 1名 サブチーフ 1名

調理員 7名 (計9名)



## 保護者の方へお知らせとお願い

### ○給食費について

新宿区立の小中学校の給食費は、令和6年4月から区が負担しています。

その他給食実施に必要な設備費や人件費・光熱費等についても新宿区が負担します。

### ○食物アレルギーについて

新宿区の「新宿区学校給食等アレルギー対策指針」に基づき、入学・転入・進級時に全員に食物アレルギーの有無に関する事前調査を行います。学校生活(主に給食)の中で食物アレルギーの対応を希望される場合には、主治医からの「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。学校生活管理指導表の提出後、管理職・担任・養護教諭・栄養士等と個別面談を行い、対応を決定します。

### ○給食当番の白衣について

衛生管理の観点から、給食当番は白衣と帽子を着用しています。毎週末に白衣等を当番が持ち帰りますので、ご家庭で洗濯し、翌週の月曜日に必ず清潔なものをお持ちください。また、給食当番はマスクの着用をお願いしています。ご協力をお願いいたします。

### 給食の写真を見ることができます！

新宿西戸山中学校のホームページから毎日の給食写真を見ることができます。

毎月配布する献立表と併せてご覧ください。