



# いただきます



令和8年4月号  
大阪市立玉川小学校

## きゅうしょく 給食について知ろう!



がっこう きゅうしょく からだ ひつよう えいよう  
学校の給食は、体に必要な栄養がじゅうぶんにとれるように考えられた食事です。給食から食べものや  
えいよう しょくじ まな  
栄養のこと、食事のマナーなどを学ぶことができます。また、季節ごとの食べものが使われたり、行事のこんだて  
がでたりするので、楽しみにしてくださいね。

### ごはん



しゅう かい  
週に3回ごはんが  
です。カレーライスや  
まぜごはん、どんぶり、  
ビビンバなどもです。

### パン



しゅう かい  
週に2回パンがです。  
コッペパン、ミニコッペパン、  
こくとう 黒糖パン、おさつパン、パンプキンパン、  
レーズンパンがです。コッペパンの  
ひ はジャムやバターがつきます。

### ぎゅう 牛にゆう

ぎゅう まいにち  
牛にゆうは毎日つきます。  
ぎゅう は  
牛にゆうには、ほねや歯をじょうぶ  
にするカルシウムが  
たくさんふくまれて  
います。



### おかず



えいよう  
栄養バランスがよくなるように、肉や魚、野菜、きのこ  
など、いろいろな食べ物を使っています。  
きせつ たもの つか  
季節ごとの食べ物を使っていたり、「こどもの日」や  
「お月見」などの行事食、外国の料理などもです。



### デザート



くだもの(なし、ぶどう、かき、みかん、りんご、いちごなど)  
やくだもののかんづめ(りんご、もも、パインアップル、  
わなし、洋なしなど)がです。  
また、ちまきやみたらしだんごといった行事に合わせた  
デザートや、まっ茶ういろう、よもぎだんごといった季節に  
合わせたデザートもです。



## がつ 4月のこんだてよい

とおか きん にゅうがくいわ  
10日(金) 入学祝いこんだて

カツカレーライス・牛にゆう・フルーツゼリー

にゅうがく しんきゅう きゅうしょく いわ  
\*入学・進級を給食でお祝いしましょう。



にち げつ ひ ぎょうじ  
27日(月) こどもの日の行事こんだて

きんぴらちらし・牛にゆう・ごもくじる・ちまき

がついつか ひ  
\*5月5日はこどもの日です。こどもが元気に大きく

なることを願って「ちまき」を食べたり、かぶとを  
かざったりします。



### きゅうしょくとうばん 【給食当番のきまり】

きゅうしょく  
給食のじゅんびをするときは、きまりをまもり、  
みんながきもちよく給食を食べれるようにしましょう。

- ① 手は石けんでていねいに洗いましょう。
- ② ぼうしからかみのけが、でないようにしましょう。
- ③ マスクから鼻と口がでないようにしましょう。
- ④ つめを短く切りましょう。



がつ ひょう しょくもつ じどう  
4月のこんだて表から、食物アレルギーのある児童がわかり  
やすいように、こんだての名前の後ろにアレルギーになる食材  
を記入します。