



3月給食だより

平成27年度 北町小学校

校長 石井 友行

栄養士 山本 わかな

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したことなど、一人ひとり、さまざまな思い出があることと思います。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごして欲しいと思います。



今年度の給食は194回実施します。今までご家庭の皆様のご協力のおかげで無事に実施することができました。最後まで注意を払い安全な給食に努めていきたいと思ひます。



6年生に6年間食べてきた給食の中から卒業前にもう一度食べたい献立について、12月にアンケートを行いました。アンケートの結果は、

主食 1位 揚げパン 2位 ジャーチャーメン 3位 きなこトースト

主菜 1位 鮭の照り焼き 2位 鯨の竜田揚げ 3位 肉じゃが

副菜 1位 わかめサラダ 2位 野菜の辛子和え 3位 もやしサラダ

デザート 1位 カルピスゼリー 2位 フルーツポンチ 3位 UFOゼリー

その他 みそラーメン、さんまごはん、キムタクごはん、鮭のクリームスパ、

コロッケ、納豆ギョウザ、鶏のから揚げ、タンドリーチキン、

みそ汁、かきたま汁、ABCスープ、抹茶プリン、お年玉ゼリー、みかんなど

今月の献立では、リクエストのなかから、上位の献立を取り入れました。

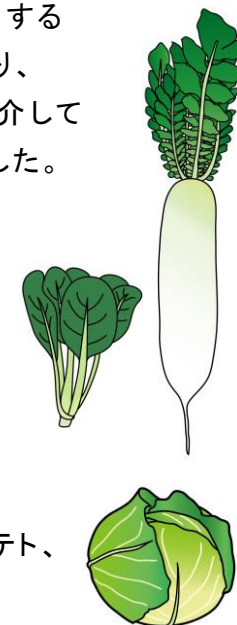
6年生にとっては、小学校での給食は今月が最後となります。小学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残ってくれるとうれしいです。

バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



今年度の給食を振り返って

毎月の給食では、季節献立、行事献立、地場野菜の献立などを提供するよう努めました。練馬の農家である上原さんが育てた小松菜を使用したり、今年度は新たに、八百屋さんから地場産を提供してくれる農家さんを紹介してもらい、大根、キャベツ、じゃがいも、さといも、ねぎ、白菜なども使用しました。11月には練馬産キャベツ、12月には練馬産練馬大根を使った給食を練馬区の全小中学校が一斉に実施しました。さらに、2月には3年生が練馬大根の栽培でお世話になった、地元農家の渡戸さんが漬けた練馬大根たくあん漬けを給食で使いました。



給食では毎日残食調査を行っています。4月～1月の結果から、

- 主食ではご飯よりもパン、主菜では鯨の竜田揚げ、おび天、里芋とお豆のコロッケなど揚げ物料理、副菜ではガーリックポテト、コーンポテト、ごまポテトなどじゃがいも料理の残食が少ない傾向にありました。
- 残食の多い主菜は、ぎせい豆腐、丸干しいわし、筑前煮など和食でした。

学校給食は栄養バランスだけでなく、我が国の食文化を伝えるという役割もあります。残量を見ると、和食の献立は人気のあるほうではありませんが、味や色どりなどに工夫しながら、ごはんにあう献立を積極的に取り入れています。

また、「なす」や「ピーマン」、「ゴーヤ」等の子供たちが敬遠しがちな食材を使うなど、必ずしも人気のない献立もあえて提供するようにしています。これは、小学校で様々な味覚や食感などを身に付けることによって、子供たちが多くの食について「引き出し」をもつことができ、将来の食の幅が広がると思うからです。ご家庭でも学校給食と連動して、子供が好きなものに偏らないよう、また味覚の幅を広げることができるようご協力お願いいたします。

* 学校給食用牛乳(3月分)の集乳予定産地のお知らせです。
集乳予定産地:千葉、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道

3月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μ g	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	619	24.2	26.8	336	2.5	250	0.32	0.50	26	5.0
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0