

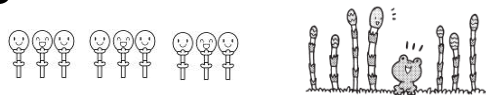
(家庭数配布)
平成30年度
3月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。
来年度も引き続きよろしくおねがいいたします。
新年度最初の引き落としは**5月17日(金)**です。よろしく願います。



平成31年2月27日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 模



今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか？1年をふり返って、これからは生かしましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？



「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょう。



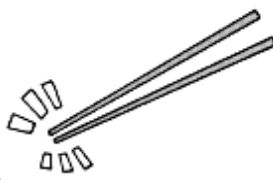
食事のあいさつができましたか？



給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか？



はしを正しく使えましたか？



周りの人と楽しく食事ができましたか？



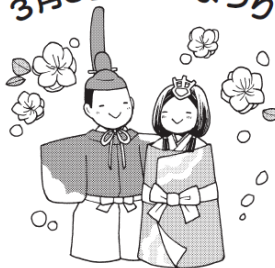
よくかんで食べましたか？



好ききらいをせずに食べましたか？



3月3日はひなまつり



春休みも



生活リズムを大切に

リクエスト給食結果発表！

順位	メニュー	票数
1位	揚げパン(ココア・きなこ)	58票
2位	コーヒー牛乳(コーヒーミルクの素)	43票
3位	フルーツポンチ	28票
4位	鯨の竜田揚げ	25票
5位	抹茶豆乳プリン	21票
6位	みそラーメン	17票
7位	カルピスゼリー	14票
8位	たこめし	12票
9位	チョコいちご	11票
10位	きなこトースト	8票
番外	お年玉ゼリー、カレーライス、練馬スパゲティ、ABCスープ、ガーリックポテト、鬼の金棒、かみかみサラダ、ワタンスープ、わかめサラダ、わかめスープ、白米、スイカパンチ、みかん、りんご など	

6年生に、6年間食べたきた給食の中から、卒業前に「もう一度食べたい給食」について、給食委員会のみなさんの協力の元、12月にアンケートを行いました。アンケートの結果は上記の通りです。
1月～3月の献立には、リクエストのなかから上位を中心に献立を取り入れました。みなさんからの熱いリクエストがあった第2位のコーヒー牛乳(コーヒーミルクの素)ですが、今年度より紙パックに変更になったことで実現することが難しくなってしまったため、希望に添うことができませんでしたが、牛乳にコーヒーミルクの素を入れて作るコーヒー牛乳は、インスタントコーヒーと砂糖と水を混ぜることで、簡単に「コーヒーミルクの素」を作ることができます。好みの甘さや濃さに調整することができるので、ぜひお家で試してもらえたらと思います。
食事は偏り無く、バランスよく食べることの大切さを忘れず、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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	%	%	mg	mg	Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g	g
北町小平平均	627	14.4	27.7	323	2	251	0.34	0.47	33	4.4	2.7
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の2.0%~3.0%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満