



給食だより

平成31年4月8日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩
佐藤 優華

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 [「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より]

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。発酵乳がつくこともあります。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

主食は、ご飯(米飯)が基本で、白ご飯のほか、麦ご飯、混ぜご飯、赤飯などを提供します。パンや麺の日もあります。

だしは、昆布やカツオ節、鶏がら、豚がらなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。お楽しみに!



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

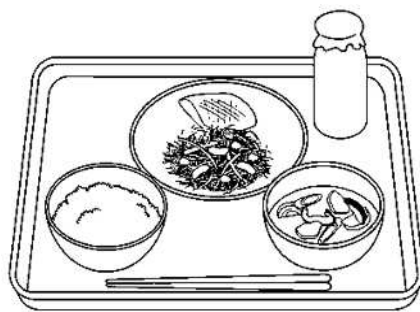
学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 食生活が食に関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。
- わ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。
- 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。

~ 今月の給食目標 ~

給食のきまりを知ろう



4時間目が終わったら、手を洗い、ランチクロスを敷きます。毎日きれいなランチクロスをご用意くださいますよう、ご協力をお願いします。

給食費は、給食食材の購入費にあてられ、子供たちへ安全なおいしい給食を提供するために使っています。保護者の皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

~ 今月の献立より ~

19日 たけのご飯 ・ 鱈の石垣フライ (食育の日)

春に旬を迎える「たけのこ」や「鱈 -さわら- 」を使った献立です。季節ならではの旬の味覚を楽しみにしてください。



平成31年度

練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 火	チキンカレーライス 牛乳 アスパラサラダ	鶏もも 普通牛乳			精白米 おおむぎ ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 三温糖			しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー アスパラガス キャベツ			687	11.4	24.2	2.1
10 水	ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚焼き卵 沢煮椀	普通牛乳 ほしのり ひじき ぶたひき肉 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐			精白米 三温糖 ひまわり油			干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん えのきたけ 根深ねぎ こまつな			594	15.9	28.0	2.4
11 木	ジャージャー麺 牛乳 カラメルポテト 即席漬け	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤色辛みそ 普通牛乳			ひまわり油 蒸し中華めん 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 揚げ油 有塩バター			しょうが 干しいたけ 緑豆もやし たけのこ にんじん たまねぎ セロリー にんにく 根深ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ			692	12.4	30.6	3.4
12 金	あわごはん 牛乳 ハンバーグ のりあえ みそけんちん汁	普通牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ 鶏卵 刻み昆布 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ			精白米 あわ パン粉 上白糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも			たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ			650	16.1	27.0	2.8
15 月	ごはん 牛乳 さばの味噌幽庵焼き 切り干し大根の含め煮 豚汁	普通牛乳 さば 淡色辛みそ 油揚げ 豚もも 赤色辛みそ 木綿豆腐			精白米 三温糖 ひまわり油 上白糖 こんにゃく じゃがいも			切干しだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 根深ねぎ			685	16.8	30.1	3.0
16 火	ハッシュドポーク 牛乳 ハニーサラダ	豚モモ クリーム 普通牛乳			精白米 ひまわり油 薄力粉 上白糖 ざらめ糖 じゃがいも 揚げ油 はちみつ			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト加工品 グリンピース キャベツ きゅうり			703	11.6	28.8	2.3
17 水	スパゲティミートビーンズ 牛乳 キャベツのマリネ	豚ひき肉 レンズまめ 粉チーズ 普通牛乳			スパゲティ オリーブ油 ひまわり油 三温糖 有塩バター ひまわり油			しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ スイートコーン りんご			627	15.1	26.4	3.6
18 木	揚げパン 牛乳 練馬野菜のツナあえ ABCスープ	きな粉 普通牛乳 まぐるフレーク 鶏もも いんげんまめ			ミルクパン 三温糖 揚げ油 ごま油 ひまわり油 ABCマカロニ			こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう			608	14.3	41.9	1.9
19 金	たけのこごはん 牛乳 鯖の石垣フライ むらくも汁	鶏むね 油揚げ 普通牛乳 さわら 鶏卵 あおのり 若鶏もも 木綿豆腐			精白米 おおむぎ ひまわり油 三温糖 薄力粉 パン粉 ごま 揚げ油 片栗粉			たけのこ さやえんどう 乾しいたけ 根深ねぎ チンゲンサイ			732	16.2	37.0	2.6
22 月	チキンライス 牛乳 わかめスープ ポテトフライ	鶏もも 普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐			精白米 ひまわり油 じゃがいも 揚げ油			たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリー えのきたけ 根深ねぎ パセリ			626	10.5	30.2	2.6
23 火	きびごはん 牛乳 魚のバーベキューソース おひたし じゃがいもの味噌汁	普通牛乳 ホキ 油揚げ カットわかめ 赤色辛みそ 淡色辛みそ			精白米 きび 薄力粉 揚げ油 上白糖 じゃがいも			しょうが にんにく 根深ねぎ りんご こまつな はくさい 緑豆もやし にんじん たまねぎ			617	14.9	29.9	2.2
24 水	豆腐とひき肉のあんかけ丼 牛乳 ビーフンスープ りんご	豚ひき肉 押し豆腐 普通牛乳 鶏もも			精白米 おおむぎ ひまわり油 三温糖 片栗粉 ごま油 ビーフン			にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが はくさい りんご			615	13.5	26.5	1.9
25 木	コーンピラフ 牛乳 ファイバーサラダ 白インゲンのトマトスープ	鶏もも 普通牛乳 ひじき 白いんげん豆 クリーム			精白米 おおむぎ ひまわり油 有塩バター 三温糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉			たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース スイートコーン 切干しだいこん きゅうり セロリー キャベツ トマトピューレー			628	13.3	26.4	2.4
26 金	焼きカレーパン 牛乳 ごまドレッシング サラダ コーンポテトスープ	豚ひき肉 だいた 鶏卵 普通牛乳 ベーコン			丸パン ひまわり油 パン粉 薄力粉 パン粉 三温糖 ごま じゃがいも			にんじん たまねぎ 緑豆もやし きゅうり コーンクリーム スイートコーン セロリー パセリ			620	14.3	32.8	2.9

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数14回



- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。
- * 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	649	14.0	30.0	2.6	316	98	2.1	235	0.34	0.49	28	5.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上