

平成 26 年度

3月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

3月は寒さも少しずつやわらぎ、日差しも春めいてきて、暖かく感じます。桜のつぼみも少し膨らんできました。

子供たちは、この1年で心も体も大きく成長したことを感じます。今のクラスの仲間と給食を食べるのも、あと残り1ヶ月となりました。食事のマナーを守り、給食当番の仕事をしっかりやって、気持ちよく1年を締めくくしましょう。

主な給食食材の産地（2月使用分 2/20現在）

にんにく	青森	小松菜	埼玉	しめじ	長野
しょうが	高知	たけのこ	福岡・愛媛	キウイ	愛媛
にんじん	千葉	たまねぎ	北海道	ぼんかん	愛媛
白菜	茨城	パセリ	長野・千葉	鶏肉	岩手・青森
もやし	栃木	チンゲンサイ	千葉・茨城	豚肉	群馬・埼玉
ながねぎ	千葉・栃木	えのきだけ	新潟	鮭	北海道
里芋	愛媛	キャベツ	愛知	帆立貝柱	北海道
ほうれんそう	埼玉	きゅうり	千葉	いか	北太平洋
ごぼう	青森	じゃがいも	長崎	ししゃも	ノルウェー
大根	千葉	セロリ	愛知	鱈	長崎
かぼちゃ	北海道	ピーマン	宮崎		

3月の給食から

23日(月)は、お赤飯で6年生の卒業をお祝いします。

お赤飯の起源は「赤米」であるとされています。古来より東洋では、めでたい色、または呪的な意味合いを持つ色として「赤」が大切に扱われていました。日本も例外ではなく、赤い色には邪気を払い、厄を除ける力があるとされ、お赤飯が祭事に用いられるようになりました。現在では子供の健やかな成長を祝う時や、人生の節目、将来の幸せを祈る行事に欠かせない食べ物となっています。

6年生からリクエストが多かった献立を、今月の給食にも取り入れました。献立表の★印がリクエスト給食です。お楽しみに！！

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	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	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	631	24.3	28.0(19.7g)	333	2.3	279	0.42	0.56	27	4.7	2.7
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満