

給食だより

平成28年3月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 佐藤 真理



3月は、1年間のまとめの時期です。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのような食生活をしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

「早寝早起朝ごはん」



運動シンボルマーク

3月の献立は注目いっぱいです！

3年生が家庭科の授業で「中学生のための給食献立づくり」に取り組みました。みなさん、給食の献立を基本に主食・主菜・副菜・汁物と、よく考えて作成されていました。実現したい献立がたくさんで、どの献立にするかとても悩みましたが、作業工程や衛生面などを考慮して決めさせていただきました。

《3B増田 有華さん》3月1日（火）



牛乳・大根と鮭のピラフ・鶏肉ときのこのシチュー・カリカリじゃこサラダ・果物

大根が苦手な人でも食べやすいように、大根をピラフに入れたり、食感を考えてじゃこを入れたり工夫されています。シチューをピラフにかけて食べるという発想も良いと思います。

《3B豊田 夏樹くん》3月11日（金）



牛乳・ごはん・まぐろのオーロラソース・大豆と若布の和え物・きのこ汁

家庭では不足しがちな大豆や若布を使った献立で良いと思います。見た目がおいしそうに見えるようオーロラソースの料理を取り入れるなど彩りも工夫されています。



《3C本田 奈々さん》3月14日（月）

牛乳・きのこことコーンのごはん・豆腐ナゲット・キャベツとカリカリじゃこ炒め・豚肉のトマトスープ

1群から6群までバランス良く食材を使った献立です。バランス良く食材を使うことで栄養価も満たされます。コーンの黄色やトマトの赤色など全体的な彩りも良いと思います。

ひなまつり



3月3日は「桃の節句」ともいい、もとは中国から伝わった行事と日本の遊びが合わさったものといわれています。

給食では、行事食として「ちらし寿司」や旬の菜の花を使った「すまし汁」が出ます。楽しみです。



給食食材産地（2月分）

野菜…北海道、茨城、愛知、栃木、千葉、青森、埼玉、沖縄、宮崎、高知、長崎、和歌山、静岡、長野

魚類…兵庫、千葉、北海道、青森、カナダ、ベトナム、アラスカ

肉類…鳥取、埼玉、茨城、群馬、千葉



給食費等の返金について

連合音楽会や連合陸上大会などで給食を止めた分の給食費は4月頃返金する予定です。よろしくお願いいたします。



栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	844	34.8	26.0	401	3.6	361	0.52	0.65	48	6.2	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0