

給食だより

平成28年4月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

ご入学、ご進級おめでとうございます。気持ちも新たに、1年間を
元気に過ごしましょう。この1年間を通じて、食の大切さについてお知らせして
いきますので、よろしくお願いいたします。



安全・安心な給食を子どもたちに！

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供しています。
また、行事食や郷土料理、地場産物などを活用し、地域の食文化や伝統を子どもたちに伝えています。
さらに、調理の時には手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食の提供に努めています。
調理業務は、フジ産業株式会社に委託しています。社員3名、パート6名で調理を行っています。

中村中人気メニューを紹介します

「ぎょうざ風春巻き」

27日(水)給食に登場です！



*材料(1人分)

*作り方

豚ひき肉・・・40g	キャベツ・・・40g
しょうゆ・・・1.2g	にら・・・1.5g
酒・・・0.5g	にんにく・・・0.26g
塩・・・0.1g	しょうが・・・0.4g
白こしょう・・・0.03g	春巻きの皮・・・1枚
ごま油・・・0.5g	揚げ油・・・5g

- ①キャベツはボイルして冷ましておく。
- ②豚肉と調味料を混ぜ合わせて、ねる。
- ③①と②と他の野菜も混ぜ合わせ、よくねる。
- ④春巻きの皮に③をのせ、春巻きを
作るように包み、油で揚げる。

**ぎょうざの具を春巻きの皮に包んで揚げた
簡単な料理ですが、おいしいと評判です**

毎日朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。
これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるよう
になります。朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切
なのです。



給食費についてのお知らせ

給食費は、給食の食材の購入費にあてられていて、
安全な給食を提供するために使っています。

給食費の引き落としは、1年生は6月から、2・3
年生は5月から始まります。詳細については、後日通
知します。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をお
願いいたします。

給食食材産地(3月分)

野菜…北海道、千葉、茨城、愛知、千葉、群馬、
青森、高知、埼玉、長野、静岡、愛媛、
沖縄
魚類…北海道、愛知、太平洋、ノルウェー
肉類…宮崎、群馬



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	831	33.7	24.3	404	3.5	347	0.57	0.64	46	6.7	3.1
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