

# 給食だより

練馬区立中村中学校  
平成30年 10 月号 校長 渡辺 政義  
栄養士 横平 久美



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。  
また、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」ともいわれ、何を行うにも  
適した季節です。いろいろな秋を楽しみましょう！

## ☆リクエスト給食全クラス集計結果☆

給食委員の活動で、各クラスリクエスト給食の聞き取りを行いました。

給食委員の皆さん集計ありがとうございました。10月～11月の給食で取り入れます。お楽しみに！

主食	主菜	デザート・その他
1位：きなこ揚げパン 260票	1位：ハンバーグ 86票	1位：フルーツポンチ 180票
2位：ジャージャー麺 150票	2位：からあげ 80票	2位：冷凍みかん 62票
3位：ラーメン 41票	3位：しょうが焼き 31票	3位：ゼリー 61票

副菜	汁物
1位：パリパリサラダ 233票	1位：コーンポタージュ 106票
2位：カリカリポテトサラダ 75票	(コーンスープとコーンポタージュの合計票)
(カリカリサラダとポテトサラダ合計票)	2位：みそ汁 88票
3位：シーザーサラダ 29票	3位：豚汁 64票

## 10月10日は「目の愛護デー」

みなさんは、毎日勉強したり運動したりテレビを見たりする中で、  
気づかない内に目を酷使していませんか？疲れた目をいたわり、早めに回復させま  
しょう。栄養の面から目をいたわるにはビタミンAが大きな働きをします。  
10月10日の献立ではクリームライスのご飯とサラダのドレッシング、ゼリーに  
人参を取り入れています。



### 給食食材産地（9月分）

野菜…練馬区、群馬、千葉、茨城、青森、  
高知、栃木、長野、山形、埼玉、  
北海道、岩手、秋田、山梨

魚類…千葉、ノルウェー

肉類…鳥取、埼玉

### 9月13日に給食試食会を行いました！

44名の保護者の方が参加して下さいました。アンケートのご意見を参考に今後に活かしていきたいと思いま  
す。お忙しい中参加して下さいました保護者の方、  
PTAの役員の方々ありがとうございました。 

### ～給食費についてのお知らせ～

10月の給食費引き落としは、10月22日（月）です。  
前日までのご準備お願いいたします。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	831	30.3	26.3	363	3.1	306	0.44	0.57	38	6.0	3.0
学校給食摂取基準	830	30(25-40)	22.7-27.3	450	4	300	0.50	0.6	30	6.5	2.5

学校給食摂取基準が8月から改正され、1学期と一部数値が変更になっております