

# 給食だより

平成31年3月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 横平 久美



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度も残りわずかです。3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきました。「食」について興味や関心は高まりましたか？1年間どのような食生活をしてきたのか、振り返ってみましょう。

1年間ありがとうございました！

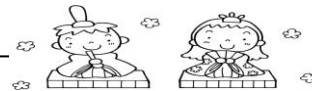


もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べる事を大切に、充実した毎日を過ごしてください。

## おめでたい日のお赤飯

18日は3年生卒業祝い給食です。「お赤飯」とリクエスト給食で人気があった「鶏の唐揚げ」を提供します。もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。又、デザートは「ココアゼリー」「オレンジゼリー」からセレクトしてもらおう予定です。3年生は、中学校生活最後の給食です。楽しく食べてください。

## 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。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の成長と幸せを願ってお祝いする日です。給食では、行事食として「ちらし寿司」、桃の節句にちなみ「ミルクゼリーの桃ソースがけ」を提供します。

## 給食食材産地（2月分）

**野菜**…青森、高知、北海道、群馬、埼玉、神奈川県、愛媛、千葉、香川、沖縄、新潟、宮崎、愛知、茨城、東京、長崎、鹿児島  
**魚類**…北海道、岩手、宮崎、千葉、カナダ  
**肉類**…群馬、茨城、宮崎  
**米類**…青森県産(まっしぐら)



## 給食費等の返金について

今年度は全学年で給食回数の変更がありました。変更分と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3月下旬返金する予定です。よろしく願いいたします。

## 給食費の納入について

今年度もご協力をいただきありがとうございました。在校生の方は来年度もよろしく願いいたします。

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	825	32.0	25.4	376	3.0	302	0.47	0.60	36	6.4	3.3
学校給食摂取基準	830	30(27-41)	18.4-27.6	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5