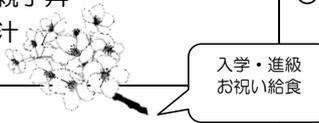




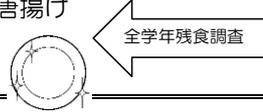
4月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

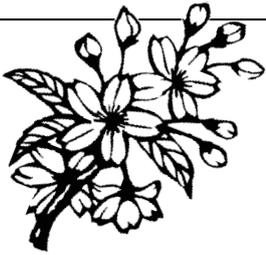
日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
10	火	ハヤシライス ツナサラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリ きゅうり もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう 薄力粉 油 パター	843 27.1
11	水	きなこ揚げパン イタリアンサラダ カブのポターージュ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 調理乳 生クリーム	にんじん パセリ さやいんげん 赤ピーマン カブ セロリ 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	パン さとう 米 じゃがいも 油	795 25.6
12	木	高野豆腐入り親子丼 新玉葱のみそ汁 オレンジ	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 生揚げ みそ	にんじん しめじ 玉葱 グリンピース ネギ オレンジ	米 米粒麦 さとう でんぷん	784 34.8
13	金	お赤飯 イナダの照り焼き 磯香あえ 沢煮椀	○	牛乳 ささげ イナダ 油揚げ 豚肉 のり	にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 えのきたけ たけのこ 干しいたけ ごぼう	もち米 米 さとう でんぷん こま	772 36
16	月	春キャベツのホイコーロー丼 春雨サラダ オレンジ	○	牛乳 豚肉 みそ ハム	ピーマン にんじん にんにく しょうが 干しいたけ ネギ キャベツ もやし きゅうり オレンジ	米 米粒麦 さとう でんぷん 春雨 油 こま トウバンジャン	797 29.3
17	火	ごはん 鮭のオニオンソース さやいんげんとじゃがいものソテー ABCスープ	○	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉	パセリ にんじん さやいんげん 小松菜 玉葱 にんにく コーン	米 でんぷん 薄力粉 さとう じゃがいも マカロニ 油 パター	844 34.4
18	水	じゃこチャーハン じゃがいものサラダ ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 じゃこ	にんじん ピーマン 小松菜 ネギ 干し椎茸 しょうが もやし 白菜 きゅうり コーン 玉葱 にんにく	米 雲吞 じゃがいも さとう 油	762 27.1
19	木	スパゲッティミートソース 糸寒天サラダ	○	牛乳 豚肉 糸寒天 大豆	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	スパゲッティ さとう 油	816 33.7
20	金	ごはん 鶏の唐揚げ 春野菜の金平 若竹汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ さつまあげ わかめ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく たけのこ ネギ ごぼう うど	もち米 米 でんぷん 薄力粉 白滝 さとう こま 油	788 28.8
23	月	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 辛子あえ 大豆とじゃこのごまがらめ	○	牛乳 豚肉 大豆 じゃこ	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 グリンピース もやし にんにく	米 押麦 じゃがいも 白滝 さとう でんぷん 油 こま	899 31.1
24	火	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	牛乳 ウィンナー 豚肉 卵 ベーコン 大豆 チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ にんにく 玉葱 コーン グリンピース キャベツ	米 米粒麦 じゃがいも マカロニ 油 パター	860 31.8
25	水	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 オレンジ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ ししゃも 青のり	みつ葉 たけのこ ごぼう 大根 ネギ オレンジ	米 さとう 薄力粉 でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	827 33.9
26	木	麦ご飯 麻婆豆腐 春野菜のサラダ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム わかめ	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 玉葱 ネギ うど きゅうり キャベツ もやし コーン	米 押麦 さとう でんぷん 油 トウバンジャン	798 32.1
27	金	ガーリックフランス マカロニサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 大豆	にんじん トマト にんにく セロリ 玉葱 きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう 薄力粉 マカロニ マーガリン パター 油	739 25.8
・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。						今月の平均 808kcal 30.8g	学校給食摂取基準（12～14歳） 820kcal 25～40g



入学・進級
お祝い給食



全学年残食調査



ご入学・ご進級、おめでとうございます。
本年度も栄養士は伊藤遥（いとうはるか）がつとめさせていただきます。
中学校3年間は最後の給食の時間です。生徒達が自身で健康管理ができるように、また食事の時間が楽しいものとなるように、給食室一同奮闘いたします！

開進第三中学校の給食について

■調理方式

本校の給食は、調理業務を民間委託しています。昨年度に引き続き、受託会社は「株式会社 藤江（ふじのえ）」です。調理は近くの開進第二小学校との親子給食方式で、本校（親校）で2校分を調理し、開二小（子校）へ配送しています。2校合わせて890人分の給食を、調理員15名で作っています。

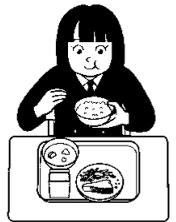
■栄養価

練馬区の学校給食では文部科学省で設定している『学校給食摂取基準』を目安として献立作成をしています。
＜学校給食摂取基準＞

エネルギー	たんぱく質	脂肪		カルシウム	鉄	食物繊維
820kcal	25~40g	摂取エネルギー全体の25~30%		450mg	4mg	6.5g
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
300 μ gRE	0.5mg	0.6mg	35mg	140mg	3mg	3g未満

☆マグネシウム・亜鉛については、基準値ではなく、摂取について配慮することとされています。

☆ナトリウムは食塩相当量で示されています。



■食事量

（1年生へ）小学6年生と比べると、食事量は約1.1倍に増えます。また食事時間も短くなります。1年生は初めの内は量が多く、食べきれないと感じるかもしれません。給食室でも様子を見ながら、食事量を調整していきます。少しずつ中学校の量に慣れましょう。

（2、3年生へ）食事の量は去年と同じです。上手に配って、クラスで完食を目指しましょう。量が少ない、多いと感じる時はいつでも伊藤先生（栄養士）まで話しに来てください。

■食材料

安全性を保つため、次のことに気をつけています。

- ・遺伝子組み換え食品や、不必要な添加物を使用した食品は使用しません。
- ・調理済食品は使用しません。だしやスープはかつお節やさば節、昆布、鶏がらなどを使用してとっています。ルウやデザートも手作りです。

■給食費

今年度の給食費は昨年度同様、323円（1食）です。これは食材料費のみに使われ、その他光熱費や人件費は区が負担します。給食費の徴収は5月～1月まで行います。年間の給食回数の違いにより、各学年で引き落とし額が異なります。初回の引き落とし日は、5月14日（月）です。

食育の取り組み

■毎月の給食目標を設定します

目標があることで、給食の時間をより落ち着いて、楽しく過ごせるようにしていきます。4月の給食目標は「春が旬の食材を知ろう」です。今月の給食には、春の野菜をふんだんに取り込みました。お楽しみに！

■月に1度、残食調査を行います

各クラスの食事量を調べ、よく食べたクラスは掲示発表します。継続してよく食べているクラスには、賞状を贈ります。

