



給食だより

令和4年4月
練馬区立
石神井中学校

＜新しい学年での生活がスタートしました＞

ご入学・ご進級おめでとうございます。生徒の皆さんは新しい環境になって期待ややる気に満ちあふれていることでしょうか。本校の給食調理は、昨年度に引き続き(株)藤江の皆さんが担当してくださいます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



＜給食ではこのようなことを心掛けていきます＞

- ① いろいろな食品を使用して、栄養バランスのとれた食事にする。
味覚の幅を広げるためにも、様々な食品を食べて様々な味を知ってもらいたいと考えています。
- ② 旬の食材を取り入れて、季節感のある献立を提供する。
最近では一年中何でも食べられるようになり、食材の旬がいつなのかを知らない子どもが増えてきています。給食を通して食材の旬とその美味しさを知ってもらいたいです。
- ③ 合成着色料や保存料等、不必要な添加物が入っている食品はできる限り使用しない。
- ④ できる限り手作りする。
- ⑤ 原則として国産品を使用する。 無理な場合は、証明書を取って安全性の確認をしています。
- ⑥ 地場野菜を活用する。 練馬の畑でとれる季節折々の野菜を使用します。

昨年度に使用した地場野菜

キャベツ、きゅうり、にんにく、じゃがいも、小松菜、かぼちゃ、とうもろこし、大根、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、枝豆、柚子、ブロッコリー、うど、水菜、里いも



＜エプロン等 洗濯のお願い＞



給食当番の際にエプロン・三角巾を使用します。週末にご家庭に持ち帰りましたら、洗濯をして週明けに持たせてくださいますようお願いいたします。

＜今月の献立について＞

11日：桜入りちらし寿司・紅白けんちん汁 ～入学・進級お祝い献立～

桜の花の入ったちらし寿司です。春の香りを感じてください。

紅白けんちん汁には、紅白の白玉を作って入れます。

18日：ししゃもの磯辺揚げ

4月18日は「よい歯の日」です。歯の健康を守るためには、よく噛む事が大切です。カルシウムが豊富なししゃもをよく噛んで食べましょう。

20日：～穀雨（こくう）～

二十四節気のひとつで「穀物を潤す雨が降る頃」という意味です。春の雨にちなんで春雨を使って春巻きを作ります。

25日：ポテトポレンタ

イタリア料理のじゃがいものデザートです。じゃがいもをマッシュしてバター・卵・粉チーズ・小麦粉を混ぜて焼きます。

～旬の食材～

*8日 のらぼう菜

東京都西部で収穫されるアブラナ科の一種です。立川または八王子産です。

*15日 グリンピース

えんどう豆が熟す前のものです。4～6月が旬です。新鮮なものは味も栄養価も格別です。

*28日 たけのこ

竹かんむりに旬と書く「筍（たけのこ）」はすぐに成長してしまうため、おいしく食べられる期間が短い旬の食材です。皆さんの健やかな成長を願って、たけのこごはんを作ります。

学校給食費の納入にご協力ください！

今年度も給食費は1食333円です。最初の引き落とし日は5月23日（月）です。金額は、後日お知らせいたします。

