



早ね早おき朝ごはん  
運動シンボルマーク

平成27年度

# 3月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様、地域の皆様の温かいご協力のおかげで、この1年無事に給食を提供する事ができました。どうもありがとうございました。

生徒の皆さんは、給食が多くの人に支えられて作られている事に改めて感謝したいですね。

## <1年間で学んだことを振り返ろう>

もうすぐ今年度が終わり、新しい学年になります。しかも3年生はこれで給食は最後になります。給食では生徒の皆さんに食のマナーや知識等、食に関する最低限の常識を身につけて欲しいとの願いを込めて日々提供しています。自分自身で次の事項をチェックしてみましょう。

- ◎ 正しい姿勢で食事をしていますか？
- ◎ 食器をきちんと配置し、箸を使うことができますか？
- ◎ 食材の名前や旬を知っていますか？
- ◎ 好き嫌いをせず、何でも食べる事ができますか？
- ◎ 自分で食事を選ぶ時には、栄養を考えていますか？
- ◎ 食事の挨拶をきちんとし、感謝の心をもって食事をしていますか？

## <2月分 主な使用食材の産地>

長ねぎ・大根・白菜・東京うど…練馬、もやし・にら…栃木、キャベツ…愛知  
じゃがいも・玉ねぎ…北海道、にんじん・小松菜…埼玉、長ねぎ・大根・大和芋…千葉、  
ごぼう・にんにく…青森、えのきだけ・本しめじ…長野、きゅうり・生姜…長崎、  
さやいんげん…鹿児島、ピーマン・さつまいも…茨城、セロリ・チンゲンサイ…静岡、  
レモン…佐賀、りんご…青森、みかん…和歌山、鶏肉…岩手、豚肉…千葉、米…青森、  
丸干しいわし…愛知、マカジキ…静岡、ムロアジ…東京、わかさぎ…北海道

## <今月の献立から>

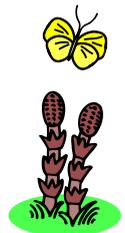
### 3日：「ひなまつり給食」

女の子の健やかな成長を祝って、ちらし寿司を作ります。菜の花を混ぜて春らしく仕上げます。

### 7日：東京うどのきんぴら

立野町の井口さんが育てた東京うどを使います。立野町のうどが食べられるのは年間を通してこの季節だけです。旬の地場野菜を味わってください。

2月の収穫期には「東京うどの和風サラダ」を作りました。食べ慣れない野菜ですが前は残食が少なかったなので今回もしっかり食べてくれることを願っています。



### 10日：「卒業お祝い給食」

3年生の卒業をお祝いしたメニューです。お祝いの席には欠かせない「赤飯」を作ります。「紅白寒天」は生の苺をピューレにして作る苺寒天と牛乳寒天の2層のデザートです。

今年度の給食は、3月24日（3年生は3月11日）で終了です。  
来年度の給食は4月8日（1年生は4月11日）から始まります。



3月 献立表



平成27年度

練馬区立石神井西中学校

Main table with columns for Date, Day, Cow Milk, Dish Name, Red Foods, Yellow Foods, Green Foods, and Nutritional Value. Includes specific dish names like '☆チョコチップパン' and 'ごはん・ししゃものカレー揚げ'.

※ 3年生は、2日・7日は給食なしです。

※ 献立の内容は食材材料購入の都合により、変更することがあります。

◎今月の果物は、いちご・りんご・みかん・清見オレンジの予定です。

◎今月の練馬の野菜は、長ねぎ・東京うどの予定です。

◎★は3年生の卒業リクエスト給食です。

◎☆は新献立です。お楽しみに！



一人当たり平均栄養摂取量

Table showing average nutritional intake per person, including energy (kcal), protein, fat, calcium, iron, and vitamins (A, B1, B2, C).