3月 給食だより

平成 29 年３月
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、ここまで無事に給食を提供する事ができました。ありがとうございました。生徒の皆さんには、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、“自分たちができることは何か”を考えて食事をして欲しいと思います。

＜1 年間の給食を振り返ろう＞

もうすぐ新しい学年になります。３年生は、ほとんどの人がこれで給食は最後になるかと思います。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きました。自分自身で次の事項ができているか、振り返ってみましょう。

◎ 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、何でも食べることができますか？
◎ 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？

３月は学習だけではなく、給食も１年間のまとめの時期です。今月は、準備・片付けをしっかりし、これらの事項を意識して食事をしましょう。

＜２月分　主な使用食材の産地＞

食材	うど 大根 ゆず	むろあじ	えのきだけ しめじ	きゅうり 豚肉	やまといも にんじん 大根 にら・三つ葉 チンゲン菜 さつまいも	ほうれん草 小松菜 里いも	ピーマン 白菜 セロリ パセリ	玉ねぎ たこ 大豆	もやし 長ねぎ	にんにく ごぼう 米
産地	練馬	東京	長野	群馬	千葉	埼玉	茨城	北海道	栃木	青森
食材	サバ	じゃがいも	かじき	もちあわ	生姜	さやいんげん	鶏肉 たけのこ しらす干し	バナナ	キャベツ まいわし あさり	のり でこぼん
産地	ノルウェー	長崎	静岡	岡山	高知	鹿児島	宮崎	フィリピン	愛知	熊本

＜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、菜の花の入ったちらし寿司を作ります。

１０日：「頑張れ！東日本給食」

今年で東日本大震災から７年が経ちます。月日が過ぎるにつれ、私たちは当時のことを忘れつつありますが、この日を機に毎日普通の生活を送れることに感謝し、身の回りの防災対策を見直したいですね。給食では、被災地の一つである宮城県にちなんだ料理を取り入れます。「おくずかけ」は宮城県の郷土料理、「わかめ」と「笹かま」は宮城県の名産品です。

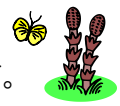
１５日：「卒業お祝い給食」

３年生の卒業をお祝いした献立です。お祝いの席には欠かせない「赤飯」を作ります。デザートは３年生のリクエストの「フルーツ白玉」です。

２／２２に給食室でパンを作りました！

この日は３年生だけで２７０食だったので、粉からパンを作ることができました。次回は１・２年生にも焼きたてのパンを食べてもらいたいと思います。

今年度の給食は、３月２２日（３年生は３月１４日）で終了です。
来年度の給食は４月１０日（新１年生は４月１１日）から始まります。



3月　献立表

平成２９年度　　練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	木	○	ごはん ししゃものカレー揚げ 豚肉の三州煮	たまご　生揚げ 豚肉　削り節 牛乳　ししゃも	精白米　薄力粉 じゃがいも　米ぬか油 板こんにゃく　三温糖	にんじん　こまつな しょうが　玉葱 干し椎茸	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 38 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.4 g
2	金	○	ハッシュドポーク ひじきサラダ 果物	豚肉　米みそ 牛乳　ひじき 生クリーム	精白米　おおむぎ 中さら糖　薄力粉 三温糖　米ぬか油 バター　ごま油 白いりごま	にんじん　しょうが にんにく　玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ　きゅうり もやし いちご	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3 g
3	土	○	菜の花ちらし寿司 魚の西京焼き みぞれ汁 ひなまつり給食	油揚げ　たまご シルバー　米みそ 削り節　鶏肉 木綿豆腐　はんぺん 牛乳　こんぶ	精白米 三温糖　かたくり粉	にんじん　なばな こまつな　かんぴょう たけのこ　ごぼう 干し椎茸　だいこん なめこ　ねぎ えのきたけ	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 4.5 g
6	火	○	豚丼 けんちん汁 ポップビーンズ	豚肉　削り節 鶏肉　木綿豆腐 油揚げ　大豆　牛乳	精白米　おおむぎ しらたき　三温糖 板こんにゃく　さといも かたくり粉　米ぬか油	にんじん　青ピーマン 玉葱　干し椎茸 ねぎ　えのきたけ ごぼう　だいこん	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g
7	水	○	チョコチップパン イタリアンサラダ かぼちゃシチュー	ベーコン　鶏肉 いんげんまめ　牛乳 生クリーム	チョコチップパン 三温糖　じゃがいも 薄力粉　オリーブ油 米ぬか油　バター	にんじん　ブロッコリー かぼちゃ　キャベツ 玉葱　ほんしめじ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.8 g
8	木	○	ビビンバ 豆腐と木耳のスープ 果物	豚肉　たまご 木綿豆腐　牛乳	精白米　三温糖 かたくり粉　米ぬか油 白いりごま　ごま油	にんじん　こまつな にら　しょうが にんにく　干しぜんまい もやし　きくらげ えのきたけ　ねぎ だいこん　果物	エネルギー 748 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g
9	金	○	しらす入りわかめごはん 笹かまの磯辺揚げ 青大豆入りおひたし おくずがけ 頑張れ！東日本給食	笹かま　たまご　青大豆 削り節　さば節　油揚げ 木綿豆腐　牛乳 炊き込みわかめ　こんぶ しらす干し　あおのり	精白米　おおむぎ 薄力粉　板こんにゃく さといも　焼きふ かたくり粉　白いりごま 米ぬか油	こまつな　にんじん さやえんどう　はくさい もやし　ごぼう 干し椎茸　だいこん	エネルギー 746 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g
13	火	○	★みそラーメン めんまの炒め煮 ★抹茶ケーキ	豚肉　なると 米みそ　たまご 牛乳	蒸し中華めん　三温糖 薄力粉　米ぬか油 ラード　ごま油 白いりごま　バター	にんじん　にら セロリ　玉葱　はくさい もやし　とうもろこし ねぎ　にんにく しょうが　しなちく	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.4 g
14	水	○	赤飯 とりのからあげ すまし汁 ★フルーツ白玉 卒業お祝い給食	ささげ　鶏肉 たまご　削り節 木綿豆腐　なると えんどう　牛乳　寒天	精白米　もち米 かたくり粉　冷凍白玉 水あめ　上白糖 白いりごま　ごま油 米ぬか油	にんじん　こまつな しょうが　だいこん かぶ　えのきたけ みかん缶　パイン缶 もも缶	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.3 g
15	木	○	かき揚げ丼 野菜椀 果物	いか　削り節 木綿豆腐　油揚げ 米みそ　牛乳 さくらえび	精白米　おおむぎ さつまいも　かたくり粉 薄力粉　三温糖 板こんにゃく　じゃがいも 米ぬか油	糸みつば　にんじん こまつな　玉葱 だいこん　ねぎ 果物	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.3 g
19	月	○	ごはん のりのつくだ煮 えびしゅうまい 石狩汁	むきえび　豚肉 レンズまめ　削り節 鮭　木綿豆腐 米みそ　牛乳 ほしのり	精白米　三温糖 しゅうまいの皮 かたくり粉 板こんにゃく じゃがいも　ごま油	にんじん　玉葱 ねぎ　しょうが ごぼう　だいこん	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.8 g
20	火	○	こぎつねごはん 千草焼き もやしと小松菜のからしあえ 里いものみそ汁	鶏肉　油揚げ むきえび　たまご 削り節　生揚げ 米みそ　牛乳	精白米　おおむぎ 三温糖　さといも 米ぬか油　ごま油 白いりごま	にんじん　こまつな ごぼう　グリンピース 玉葱　干し椎茸　しめじ もやし　にんにく しょうが　だいこん	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.2 g
22	木	なし	コーヒー牛乳 チキンドリア ジュリエンヌスープ 果物	鶏肉　むきえび ベーコン　ミルクコーヒー 牛乳　粉チーズ 生クリーム	精白米　おおむぎ 薄力粉　パン粉 バター　米ぬか油	にんじん　ブロッコリー さやえんどう　玉葱 しめじ　セロリ キャベツ　果物	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎　１日は３年生給食なしです。３年生は１４日で給食終了です。
◎　１６日は、卒業式で全校給食なしです。
◎　今月の果物は、みかん・清見・いちご・デコポンの予定です。
◎　★マークはリクエスト献立です。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	800	30.9	23.6	403	3.2	310	0.42	0.58	38	6.1	3.3
摂取基準	820	25～40	23～27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3