

# 3月給食だよ！



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 宗形 元美

少しずつ、日中の気温が上がってきて、春が待ち遠しいこの頃です。いよいよ3月、1年のまとめの月ですね。今年度も「前向き」「黙食」の給食時間でしたが、みんなで協力して給食時間を過ごすことができました。4月には、なかなか給食を食べきれなかったクラスも、だんだん食缶が空っぽになる回数が増え、給食準備に慣れなかった1年生も、スムーズに配膳ができるようになりました。みなさんの成長を感じ嬉しく思っています。6年生は、いよいよ卒業です。6年間の給食、どんな思い出があるでしょうか？これからも「食べる」ことを大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。

## ★6年生のリクエスト給食実施中です！

2月、3月の給食に、6年生からのリクエストを取り入れていきます。3月は、「ジャージャー麺」「ココア揚げパン」「ジャンボ餃子」「おかしな目玉焼き」「フルーツポンチ」「りんごゼリー」がリクエストの多かったメニューです。お楽しみに！

今年度も豊玉南小学校の  
給食運営へのご理解・ご協力を  
いただきありがとうございます



## 3月3日 ひな祭り



今、職員室前には、立派なひな人形が飾ってあります。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひなまつり」。ひな人形や桃の花をかざり、ちらし寿司やはまぐりの潮汁などをいただきます。そして、ひなまつりのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。給食では、ちらし寿司と桜入りすまし汁、わかさぎの磯辺揚げ、そして、3月3日は「桃の節句」とも言われることにちなんで、給食では、白桃を入れて「ピーチゼリー」を作ります。

## ★とよみな給食室★③炊飯器（すいはんぎ） 家庭用とはスケールがぜんぜんちがう！！

今回は「炊飯器」を紹介します。炊飯器と言っても、家庭にあるような電気の炊飯器とは見た目も大きさも全く違います。大量調理用で、ひと釜にお米が5～6kg 入る大きな釜を10釜使ってお米を炊きます。ガスを使って火力の強いパワーで炊きあげています。



\*1回に炊飯できるのは大きな釜6釜分です。10釜のお米を炊くために、毎日2回、炊飯しています。



\*この大きなひと釜でお米5～6kg、約90人分のご飯を炊くことができます。ませごはんの時はこの後で具と混ぜ合わせます。



\*炊きあがったごはんは大きなしゃもじでよくほぐして、クラスごとに重さを計りながら、食缶へ入れます。

\*3月の給食の平均栄養価：

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
3月分平均(中学年)	599	24.4(16.3%)	21.6(32.5%)	346	90	2.3	278	0.38	0.51	30	6.6	2.7				