



# 給食だより

平成29年4月7日  
練馬区立練馬第三小学校  
学校長 洪井 和子  
栄養士 工藤 歩

## 入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように

1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思えます。1年間よろしくお願ひいたします。

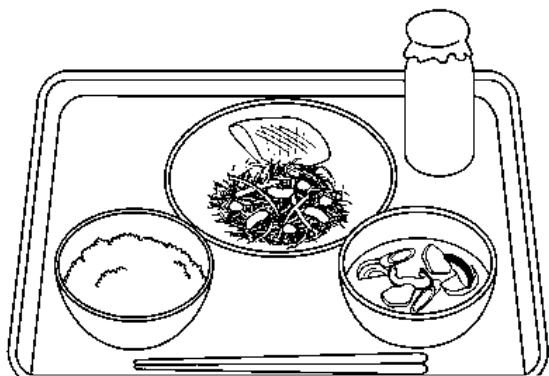


おいしい給食をお届けします

### ～今月の給食目標～

## 給食のきまりを知ろう

4時間目が終わったら、手を洗い、ランチクロスを敷きます。毎日きれいなランチクロスをご用意くださいますよう、ご協力をお願いします。



給食費は、給食食材の購入費にあてられ、子供たちへ安全なおいしい給食を提供するために使っています。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ～今月の献立より～

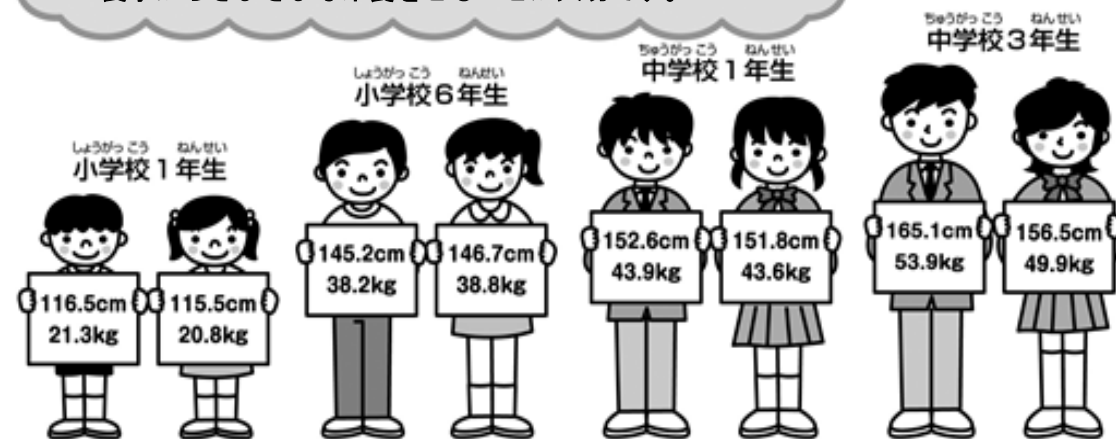
21日 春野菜のシチュー    25日 生揚げと春野菜の含め煮    27日 たけのこご飯  
春に旬を迎える「ふき」や「たけのこ」「ブロッコリー」などを使った献立です。季節ならではの旬の味覚を楽しみにしててください。

## 学校給食の役割——学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。  
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>



# 4月の給食こんだて



平成 29 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
7	金		☆ハッシュドポーク ☆アスパラサラダ	豚肉 牛乳 クリーム	精白米 薄力粉 三温糖 中ざら糖 ひまわりの油 米油	にんじん アスパラガス にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ しょうが	エネルギーたんぱく質 650kcal 20.3g
10	月		☆ごはん ☆さばの文化干し ☆もやしのナムル ☆豚汁	さば 豚肉 昆布 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 もちごめ こんにゃく じゃがいも ごま油 ひまわりの油	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	595kcal 27.8g
11	火		牛乳 ☆えびピラフ ☆ファイバーサラダ ☆白いんげんのトマトスープ	むきえび 鶏もも肉 いんげん豆 牛乳 ひじき クリーム	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター ごま油 ひまわりの油	にんじん マッシュルーム グリンピース 切干しだいこん きゅうり とうもろこし セロリー 玉葱 キャベツ	601kcal 21.8g
12	水		☆パゲティミートソース ☆キャベツのマリネ ☆果物(清見オレンジ)	豚ひき肉 大豆 牛乳 パルメザンチーズ	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 米油 ひまわり油 有塩バター	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご 清見オレンジ	650kcal 24.9g
13	木		☆きびごはん ☆大豆とちりめんのふりかけ ☆野菜の生姜醤油あえ ☆肉じゃが	大豆 豚もも肉 牛乳 しらす干し あおのり	精白米 きび 三温糖 しらす干し じゃがいも ごま ひまわり油	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸	603kcal 22.6g
14	金		☆ごぼう入りドライカレー ☆ハニーサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも はちみつ 有塩バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ごぼう きゅうり 干しぶどう セロリー キャベツ	650kcal 19.5g
17	月		☆ミルクパン ☆ポテトグラタン ☆ABCスープ	鶏もも肉 鶏胸肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム プロセスチーズ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ ひまわり油 有塩バター	にんじん ほうれんそう こまつな セロリー 玉葱 マッシュルーム	602kcal 23.5g
18	火		☆ゆかりご飯 ☆魚のバーベキュー ☆おひたし ☆じゃがいもの味噌汁	ホキ かつお節 油揚げ 米みそ 昆布 牛乳 わかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 じゃがいも	こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご はくさい もやし 玉葱	605kcal 24.8g
19	水		☆中華丼 ☆さつま芋とりんごの重煮	豚こま肉 うずら卵 むきえび いか なたと 牛乳	精白米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 ひまわりの油 ごま油 有塩バター	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 玉葱 セロリー はくさい りんご レモン	633kcal 22.4g
20	木		☆ひじきごはん ☆ぎせい豆腐 ☆華風きゅうり ☆呉汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 大豆 豆乳 米みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 板こんにゃく じゃがいも ひまわりの油 ごま油	にんじん グリンピース 干し椎茸 ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	621kcal 26.3g
21	金		☆黒砂糖パン ☆10品目のサラダ ☆春野菜のシチュー	大豆 鶏もも肉 牛乳 しらす干し 調理用牛乳 クリーム	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ひまわりの油 ごま油	きょうな にんじん 赤ピーマン ブロッコリー だいこん かぶ 玉葱 ごぼう きゅうり れんこん キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム	635kcal 22.9g
24	月		☆ごはんアオダマ ☆かつおのふりかけ ☆鮭のオイスター炒め ☆みぞれ汁	かつお節 しろさけ 昆布 鶏胸肉 はんぺん 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま ひまわり油 ごま油	ブロッコリー にんじん こまつな しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ なめこ えのき たけ だいこん	615kcal 27.6g
25	火		☆大豆いり炊き込みごはん ☆生揚げと春野菜の含め煮 ☆わかめと大根の味噌汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ 豚こま肉 生揚げ 昆布 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	精白米 もちごめ 上白糖 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ひまわりの油	にんじん ごぼう しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ だいこん ねぎ	625kcal 25.9g
26	水		☆あわごはん ☆じゃこと野菜のあえもの ☆四川豆腐	豚もも 木綿豆腐 牛乳 しらす干し	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 ごま油 ひまわりの油	こまつな にんじん とうがらし チンゲンツァイ キャベツ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 セロリー	612kcal 26.8g
27	木		☆たけのこごはん ☆鯖の石垣フライ ☆沢煮椀	鶏胸肉 油揚げ さわら たまご 昆布 木綿豆腐 牛乳 あおのり	精白米 おおむぎ 三温糖 薄力粉 パン粉 ひまわりの油 ごま	さやえんどう にんじん こまつな たけのこ だいこん えのき たけ ねぎ	687kcal 27.5g
28	金		☆焼きカレーパン ☆ごまドレッシングサラダ ☆コーンポテトスープ	鶏ひき肉 大豆 たまご ベーコン 牛乳 調理用牛乳	丸パン 生パン粉 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも ひまわりの油 ごま 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱 もやし きゅうり とうもろこし クリーム セロリー	642kcal 23.7g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- \* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- \* サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- \* お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。
- \* 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
4月平均	626	24.2	18.6	344	2.2	201	0.28	0.39	16	4.9	2.5
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(3・4年生1人1食あたりの栄養所要量)