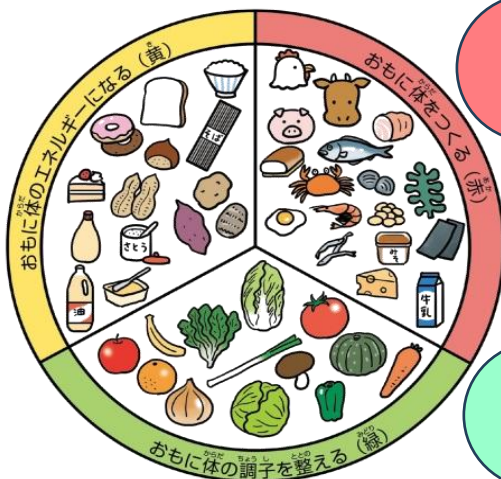




6年生の小学校生活も、残り一か月を切りました。今回のおたよりは、4月からの中学校生活だけでなく、その先の生活も健康に過ごしていくために、覚えておいてほしいことをまとめました。

3つの食品のグループを覚えて、日々活用しましょう！

食品を、その食品がもつ働きにより3つのグループに分けたものです。献立表でも、使用している食材を分けて示しています。食事を用意するときの食材選び、外食の時の料理選びなど、いろいろな場面で活用できます。



あか 赤
肉・魚・卵・大豆や大豆製品・牛乳や乳製品・海藻・小魚などがこのグループです。

き 黄
米(御飯)・小麦製品(パンや麺)・種実(ごまやナッツ)・いも・油(サラダ油やバター)・砂糖などがこのグループです。

いもは野菜ですが黄のグループ！

みどり 緑
野菜・くだもの・きのこなどがこのグループです。

1回の食事に、主食・主菜・副菜(汁物)をそろえましょう！

日本の食文化である、和食献立の組み合わせです。これらを1回の食事でそろえることで、3つの食品のグループも自然とそろい、栄養バランスも整います。和食以外の洋食や中華など、いろいろな食事に応用できます。

主食は、黄色の食品を主に使う料理

主菜は赤のグループの食品を主に使う料理

副菜は、緑のグループの食品を主に使う料理



私たちの寿命が80年として、1日3回食事をとるとしたら、一生で85,000回以上もの食事をとることになります。その全ての栄養バランスを完璧に、というのは難しいです。しかし、せめて「3つの食品のグループの分類を覚えて1食に揃えること」だけでも、続けてほしいと思います。一生使える栄養管理の知識ですから、自分で食事を用意するようになってぜひ活用してください。

3月 こんだてひょう



実施日	牛乳		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
2月	ひなまつりちらしすし はなふじる にしんのこうみあげ ももゼリー	「じょうしのせっく」 こんだて	ぎゅうにゅう こおりとう にしん とうふ アガー	こめ さとう かたくりこ あぶら やきふ	しょうが にんにく かんぴょう ほししいたけ れんこん さやえんどう にんにく ねぎ こまつな だいこん ももジュース	3日「上巳の節句」 3月3日はひな祭り、五節句の一つである上巳の節句です。厄払いを行う風習から始まり、女の子の健やかな成長を祝う日へと変わっていききました。この日には、邪気を払うとされる桃の花を飾り、散らし寿司などで祝います。給食では一日早い2日に、散らし寿司や花麩のすまし汁、「春告げ魚」と呼ばれる練を使った香味揚げ、桃のゼリーを作ります。
3火	チキンパエリア キャベツスープ ほうれんそうのキッシュ		ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ベーコン レンズまめ たまご クリーム チーズ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	
4水	みそラーメン フルーツボンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	しょうが にんにく にんにく たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ たらこ パインアップルかん りんごかん	
5木	ごはん いなかじる さばのねきみそやき しおこんぶあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さば みそ しおこんぶ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	ごぼう にんにく だいこん しめじ こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	
6金	ホイコーローどん ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりく みそ こおやどらふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン えのきたけ はくさい ねぎ	
9月	ハヤシライス パリパリかいそうサラダ くだもの(ネーブル)		ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも こめ ごらめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり ネーブル	
10火	ごはん さつまじる もうかさめのしおこうじやき ごまあえ		ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さめ	こめ あぶら こんにやく さつまいも さとう ごま	ごぼう だいこん にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ	
11水	ちゅうかどん にらたまスープ あげだんご		ぶたにく いか えび とりく たまご とうにゅう	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも こめ くらさとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ にら	
12木	ごはん(しそひじきふりかけ) ごじる ししゃものからあげ		ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とうふ だいす みそ ししゃも	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ	
13金	ココアあげパン ABCバスタースーフ コーンサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	ねじりパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな コーン	
16月	わかめごはん にくじゃが まめじゃこあえ		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいす ちりめんじゃこ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	
17火	キムチチャーハン はるさめスープ ジャンボぎょうざ		ぎゅうにゅう ぶたにく こおやどらふ	こめ あぶら はるさめ ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ キムチ もやし にんにく チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ にら	
18水	えびクリームライス じゃがいものパニ-サダ		コーヒーぎゅうにゅう ぎゅうにゅう えび とりく いんげんまめ クリーム	こめ あぶら こめ じゃがいも はちみつ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんにく しめじ パセリ キャベツ こまつな	
19木	ごはん けんちんじる めばるのなんばんだれ なのはなのおひたし	しよくいくのひ れしよくこんだて	ぎゅうにゅう あつあげめばる	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ しょうが にんにく なばな キャベツ コーン	
23月	せきはん すましじる とりのからあげ おかしなおかしなめだまやき	ぞつぎょうおめでどう こんだて	シヨア ささげ とりく とうふ アガー とうにゅう	こめ おちごめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく にんにく えのきたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう ももかん	

リクエスト給食

給食委員会の活動でリクエスト給食アンケートをとりました。主食、主菜、副菜、デザート、飲み物に分けて希望をとり、集計しました。その結果それぞれの3集までを、3月の給食に入れました。なお、内容が似ている料理は、どちらかひとつにしました。

- 1. 主食 ココア揚げパン
主菜 鶏の唐揚げ
副菜 ABCバスタースーフ
デザート フルーツボンチ
飲み物 コーヒー牛乳
- 2. 主食 味噌ラーメン
主菜 ジャンボ餃子
副菜 かい海藻サラダ
デザート サイダーフルーツボンチ
飲み物 ジョア
- 3. 主食 わかめご飯
主菜 キッシュ
副菜 パリパリ海藻サラダ
デザート おかしなおかしな目玉焼き
飲み物 牛乳

※リクエストのメニューは、献立表では太字で示しています。

毎月19日は食育の日です。この日は和食の献立を取り入れています。翌日は春分の日です。この日、「春告げ魚」と呼ばれるメバルや菜の花を献立に取り入れました。

野菜の主な産地(予定)

大根(神奈川)、白菜(茨城)、きゃべつ(愛知)、**長いも**(北海道)、にんにく(千葉県、鹿児島)、にんにく(青森)、しょうが(高知)、きゅうり(千葉・埼玉)、えのき(長野)、しめじ(長野)ピーマン(茨城)、もやし(栃木)、小松菜(足立区・埼玉)、ほうれん草(埼玉)、青梗菜(千葉)ごぼう(青森)、さつまいも(千葉・茨城)

太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数 15回
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 ※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	575	16.0	29.3	2.1	364	85.0	2.1	172	0.25	0.41	17.0	6.2

