



4月の給食だより

令和3年4月6日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦

©少年写真新聞社2021

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新学期が始まりました。学校給食は、先生や友だちと一緒に栄養バランスのとれた適切な食事を摂ることにより、成長期にある子どもたちの心とからだの健康を増進させ、体力の向上を図ろうとするものです。

本年度も、安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

みなさんの成長を支える給食

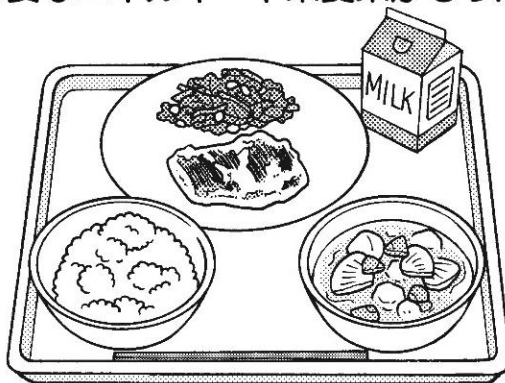
学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食



おもにごはん、パンやめんもあります。

おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。

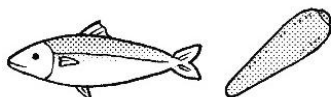


牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



副食など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

- ◇ 献立の作成にあたっては、子供たちの嗜好の偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。
- ◇ 行事食や郷土食を取り入れ、旬の食材を使用した季節を感じられる献立を心がけています。
- ◇ スープや汁物のだし、カレーやシチューのルーなどは手作りしています。
- ◇ 薄味を基本とし、素材の味を生かした味付けにしています。



～調理スタッフの紹介～

光が丘第三中の給食は、隣にある光が丘夏の雲小との「親子方式」で実施しています。「親子方式」とは、親校である三中の給食室で調理した給食を、子校である夏の雲小にも運ぶ方式です。今年度は小中合わせて約1000人分の給食を16人で作っています。

また、本校の給食は「株式会社東洋食品」に調理業務を委託しています。子供たちに楽しい給食時間を過ごしてもらえるよう、栄養士・調理員で力を合わせて頑張ります。ご理解・ご協力をお願いいたします。





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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今年度第1回目の引き落としは5月6日の予定です。

～家庭と連携した学校給食～

家庭での食育は、子どもの食への関心を高め、基礎となる力を身につける大切な時間です。

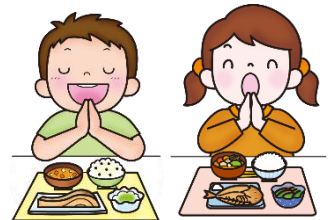
献立表や給食だよりに 目を通しましょう。

献立表は冷蔵庫など見やすい場所に貼り、その日の献立や食べたときの様子について話しをしてください。また、給食だよりを一緒に見て、食に関する会話を親子でしてください。



食事のマナーを 身につけましょう。

食事前の手洗い、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食べるときの姿勢、正しいはしの持ち方、食べ物を口に入れたまま話をしない、食べるときは歩き回らないなど、食事のマナーを伝えてください。



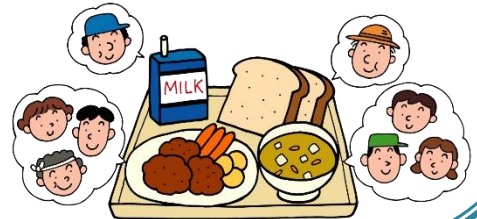
お手伝いをしましょう。

学校給食では児童・生徒の全員が順番に当番となり、給食の準備をします。ご家庭でも食事の準備、後片づけ、買い物などを手伝え、親子で触れ合う時間を大切にするとともに、お手伝いをする習慣をつけましょう。



食べ物を大切にし、感謝の 気持ちをもちましょう。

食べ物は多くの人の手を通して作られます。感謝の気持ちをもつように、ご家庭でも折に触れて話をしてください。また、調理方法をアレンジし、子どもの好き嫌いが減るような工夫もしてみてください。



4月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	米 青森	だいこん	千葉・茨城・神奈川	さといも	愛媛・埼玉	えのきたけ	長野
卵	卵 栃木	セロリ	静岡・愛知・長野	ぶなしめじ	長野	にんにく	青森
肉	鶏肉 宮崎・熊本・鹿児島	さやえんどう	鹿児島・沖縄	きゃべつ	愛知・千葉	ごぼう	青森
	豚肉 北海道・岩手・群馬	じゃがいも	長崎・鹿児島	しょうが	高知・長崎	はくさい	茨城
魚	さば ノルウェー	きゅうり	長崎・埼玉・千葉・群馬	コーン	北海道	万能ねぎ	福岡
	さわら 長崎	にんじん	千葉・埼玉・鹿児島・徳島	アスパラガス	佐賀	ピーマン	茨城
	たら ノルウェー	ねぎ	練馬区・栃木・千葉	たけのこ	福岡・静岡	おおば	愛知
	鮭 チリ・北海道	にら	千葉・茨城・群馬	たまねぎ	北海道	みつば	茨城
	ししゃも アイスランド・カナダ	さつまいも	千葉・茨城	こまつな	埼玉・千葉	れんこん	茨城
	ちりめんじゃこ 宮崎						

学校給食用牛乳 2月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・山梨

4月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨

令和3年



4月献立表



光が丘第三中学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 木	お赤飯 牛乳 鶏の照り焼き わかめサラダ 春の沢煮椀	ささげ 牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 砂糖 片栗粉 米油	生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう 干しいたけ たけのこ みつば	799	15.9	30.6	3.8
9 金	ご飯 牛乳 鮭のあけぼの焼き ひじきとツナのそぼろ炒め 味噌汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 まぐろ缶 ひじき 豆腐 わかめ	米 マヨネーズ (エッグフリー) 米粉 米油 砂糖 ジャガ芋	にんじん たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ	791	16.4	29.2	3.1
12 月	ハヤシライス 牛乳 にんじんラベ	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 米油 乳不使用マーガリン 小麦粉 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリーンピース レモン	817	11.7	31.3	2.8
13 火	ハムロールパン 牛乳 ウインナーとアスパラのソテー トマトシチュー	ハム チーズ 牛乳 ウインナー 豚肉	食パン 米油 米粉 砂糖	アスパラガス コーン 生姜 にんにく セロリー にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 小松菜	769	19.1	41.8	4.7
14 水	わかめご飯 牛乳 春野菜のきんぴら さつま汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油 さつま芋	うど れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 小松菜 大根 ねぎ	781	13.4	30.2	3.4
15 木	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 春雨 白ごま	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり コーン	824	14.1	29.9	2.8
16 金	桜ご飯 牛乳 鯖の塩焼き キャベツの甘味噌和え なめこ汁	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ 大豆 わかめ	米 もち米 砂糖 ごま油 米油	キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	792	16.6	32.7	3.5
19 月	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のピクルス ミルクポテト	豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 パン粉 米油 さつま芋 はちみつ バター 片栗粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 大根 きゅうり	851	13.8	25.5	3.0
20 火	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも 野菜と豆腐の五目うま煮	牛乳 子持ちししゃも 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース	758	18.4	26.8	2.4
21 水	チキンカレーライス 牛乳 白菜とコーンのサラダ フルーツポンチ	とり肉 レンズ豆 牛乳 わかめ 寒天	米 大麦 米油 ジャガ芋 砂糖 乳不使用マーガリン 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 大根 白菜 コーン りんご缶 パインアップル缶 桃缶 レモン	874	10.2	24.8	3.0
22 木	筍ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き のっぺい汁	とり肉 牛乳 さわら みそ 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま こんにゃく 里芋 片栗粉	たけのこ にんじん さやえんどう 生姜 ねぎ しそ 大根 小松菜	789	18.6	29.7	3.0
23 金	アスパラピラフ 牛乳 アップルドレッシングサラダ ミネストローネ	ハム ウインナー 牛乳 ベーコン レンズ豆 みそ	米 大麦 米油 マーガリン 砂糖 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン キャベツ きゅうり りんご缶 にんにく 生姜 セロリー えのきたけ トマト缶 トマトペースト パセリ粉	785	12.3	34.7	2.9
26 月	マーガリンパン 牛乳 魚のBBQソース 白花豆のポタージュ	牛乳 たら いんげん豆 とり肉 生クリーム	マーガリンパン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ジャガ芋 米粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ りんご缶 セロリー にんじん パセリ粉	815	17.2	38.3	3.8
27 火	ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 にんじんのじゃこ炒め 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 しらたき ごま油 こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ 枝豆 ごぼう 大根 こねぎ	806	17.1	31.6	2.9
28 水	ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ	豚肉 牛乳 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ なら	807	15.9	29.6	3.2
30 金	鯖のかば焼きご飯 牛乳 野菜ののりごま和え 五目汁	さば 牛乳 かつお節 のり とり肉	米 大麦 片栗粉 砂糖 米油 白ごま	生姜 大根 にんじん キャベツ 小松菜 しめじ	775	14.6	30.5	3.5

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数16回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。



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	802	15.3	31.0	3.2	361	114	2.8	340	0.49	0.58	28	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上