



# 3月の給食だより

令和4年2月28日  
練馬区立光が丘第三中学校  
校長 蓮池 和彦  
栄養士 設楽 直実

©少年写真新聞社2021

まだ寒い日が続いていますが、いよいよ年度末の3月です。今年度の給食は、3月24日(木)に終了します。みなさんの「おいしかったです!」という声や、からっぽの食缶に励まされ、給食室一同、力を合わせて頑張ることができました。残りの16回も、精いっぱい作ります!

## ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか?これから先も、楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと心から願っています。そして、給食や授業で学んだことを生活に生かして、これから先も頑張ってください。

## 正しい食事のマナーはできていますか?

正しい食時のマナーを知らないと、大人になった時に恥ずかしい思いをすることがあります。箸の使い方、食事をする時の姿勢等・・・給食の時だけでなく普段の食事の時も意識して心がけるようにしましょう。

また、食事をする時に「いただきます」や「ごちそうさま」を必ず言うようにすることも、大切です。1つの給食を作るために生産者さん、調理員さん等たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを「いただきます」や「ごちそうさま」で伝えてみてください。

机にひじをつかずに  
背筋を伸ばして  
食べるこ  
とができ  
た



食べ物が口の中に入っている  
時は、話をしないで  
食べた



主食とおかず  
(副菜や主菜など)  
を交互に  
食べた



生産者さん、調理  
員さん等食に関わる  
方々に感謝の気持ち  
をもって食べる  
ことができた



好き嫌いをしないで、  
残さず食べる  
ことができた



早食いになら  
ないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べた





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

1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。  
来年度も引き続きよろしくお願いたします。

## リクエスト給食

給食委員会の取り組みで、もう一度食べたい給食のメニューについて、それぞれ主食、おかず、デザートの投票を行いました。投票で上位に選ばれたメニューは3月の給食にも出ます。お楽しみに！

- 4日(金)「練馬スパゲティ」:1Aの主食1位
- 8日(火)「肉じゃが」:1Bのおかず1位
- 9日(水)「回鍋肉丼」:3Fの主食1位
- 11日(金)「きなこ揚げパン」:1C、1D、2A、2C、2D、3A、3Bの主食1位
- 15日(火)「ミルキーポテト」:1Bのデザート2位
- 23日(水)「冷凍パイ」:1B、1D1位
- 24日(木)「ワンタンスープ」:1Fのおかず2位



## 今月の給食

### 3日(木)「鮭ちらしずし」「ひな祭り汁」「桃ゼリー」

桃の節句の行事献立です。桃の節句は春の到来を祝い、家族の健康と幸せを願う日です。給食では、桃色のちらしずしに春を告げる菜の花をのせた「鮭のちらしずし」、お麩の丸い形がかわいらしい「ひな祭り汁」、桃の節句にぴったりの「桃ゼリー」を出します。

### 16日(水)「めで鯛飯」「お祝いすまし汁」「コーヒー牛乳」

卒業・進級のお祝い献立です。真鯛をたっぷり使った「めで鯛飯」、「祝」と書かれたなるとが入った「お祝いすまし汁」を作り、給食室一同、みなさんをお祝いします。また、牛乳ではなく、コーヒー牛乳を提供します。



今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も引き続き出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物はなるべく控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは、袋に入れなくて直にお皿に乗せて提供します。しっかり手洗いをして給食を食べましょう。

## 3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	秋田	果物	いちご	栃木・静岡	里芋	宮城・埼玉
卵	卵	栃木		みかん	決まり次第HPでお知らせします	じゃがいも	長崎・鹿児島
肉	鶏肉	宮崎・茨城		ほうれん草	埼玉・千葉	しょうが	高知・長崎
	豚肉	茨城		ねぎ	茨城・栃木・千葉	なばな	千葉
魚	かつお節	鹿児島	野菜	だいこん	茨城・神奈川・千葉	たけのこ	福岡・愛媛
	にぎす	島根		キャベツ	神奈川・愛知	たまねぎ	北海道・佐賀
	さば	ノルウェー		セロリ	茨城・長野	フロッコリー	埼玉・群馬
	まだい	長崎		きゅうり	埼玉・千葉・群馬	えのきたけ	長野
野菜	鮭	アラスカ		にら	茨城・千葉・栃木	こんにんじん	千葉・埼玉
	さやえんどう	鹿児島・沖縄		さつまいも	千葉・茨城	にんにく	青森
						ごぼう	青森
						はくさい	茨城
						ぶなしめじ	長野
						こまつな	埼玉
						もやし	栃木
						れんこん	茨城
						青ピーマン	茨城
						コーン	北海道

学校給食用牛乳 1月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

3月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨



# 3月献立表



令和4年

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)
1 火	麦ご飯 牛乳 豚バラ大根 野菜のごま和え あさりとあおさの味噌汁	牛乳 豚肉 あさり 油揚げ あおさ みそ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 白すりごま じゃが芋	大根 白菜 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	786	14.6	37.2	2.7
2 水	麦ご飯 牛乳 しそひじきふりかけ 厚焼き玉子 れんこんのすり流し汁	牛乳 ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 鶏肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう れんこん ねぎ 小松菜	731	17.8	27.7	3.5
3 木	鮭ちらしずし 牛乳 ひな祭り汁 桃ゼリー	油揚げ 鮭 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ かまぼこ アガー	米 砂糖 焼き麩	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん 菜花 えのきたけ たけのこ ねぎ 桃ジュース 桃缶	713	17.8	24.1	2.8
4 金	★線馬スパゲティ 牛乳 アップルドレッシングサラダ ヨーグルト	ツナ のり 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	731	16.9	33.1	3.5
7 月	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ (ケチャップソースがけ) レモンドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 牛ひき肉 豆腐 豚肉 ベーコン いんげん豆	米 大麦 パン粉 バター オリーブ油 砂糖 米油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン 白菜 小松菜	783	15.4	32.6	2.9
8 火	ご飯 牛乳 にぎすのから揚げ 野菜ののり和え ★肉じゃが	牛乳 にぎす かつおぶし のり 豚肉	米 片栗粉 揚げ油 米油 砂糖 しらたき じゃが芋	大根 にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ さやいんげん	808	15.6	31.0	2.7
9 水	★ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ くだもの (みかん)	豚肉 牛乳 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	しょうが 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 にら みかん	811	16.6	30.4	3.3
10 木	麦ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 鯖 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 こめ油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	768	18.6	35.7	3.9
11 金	★きな粉揚げパン 牛乳 コロコロソー トマトシチュー	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	コッペパン 油 砂糖 米油 米粉	にんじん 枝豆 コーン しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 小松菜	806	15.1	43.1	3.2
14 月	カレーライス 牛乳 ひじきとコーンのサラダ おかしな目玉焼き	豚肉 レンズ豆 牛乳 ひじき 寒天	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ マーガリン 小麦粉	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり コーン キャベツ 桃缶	808	11.8	30.5	2.7
15 火	けんちんうどん 牛乳★ミルキーポテト 切干大根とツナのサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 生クリーム ツナ缶	うどん 米油 こんにゃく 里芋 さつまい 油 砂糖 はちみつ バター 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ 切り干し大根	776	13.6	31.5	2.7
16 水	鯛飯 コーヒー牛乳 鶏のから揚げ キャベツの甘味噌和え お祝いすまし汁	鯛 コーヒー牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 なると	米 砂糖 片栗粉 揚げ油 米油	ごぼう にんじん さやえんどう しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	824	18.6	35.5	3.4
17 木	雑穀ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 根菜の和風汁 みたらし団子(3個)	牛乳 鮭 味噌 鶏肉	米 アマランサス マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 米油 こんにゃく 白玉団子 黒砂糖 片栗粉	コーン たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	742	17.4	24.0	3.3
22 火	麦ご飯 牛乳 野菜麻婆豆腐 パンパンジー風サラダ	牛乳 豚挽き肉 みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 ねぎ にら キャベツ きゅうり	736	16.5	30.6	2.6
23 水	黒砂糖コッペパン 牛乳 ブロッコリーのミートソースグラタン マカロニスープ ★冷凍パイ	牛乳 ベーコン 豚挽き肉 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 米油 マーガリン 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ セロリー にんじん しめじ えのきたけ パセリ 冷凍パイ	789	14.1	41.9	3.2
24 木	五目高菜チャーハン 牛乳 鶏肉のレモンソース ★ワンタンスープ	焼き豚 牛乳 鶏肉 豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 米油 片栗粉 ウェーブワンタン	しょうが にんじん 干しいたけ 高菜漬け ねぎ レモン にんにく キャベツ たけのこ にら	763	18.0	40.2	3.3

※ 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

※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とその平均値のみ記載します。

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	773	16.1	33.2	3.1	363	114	3.0	267	0.38	0.48	19	7.4
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

※ 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。



★マークはリクエスト給食で選ばれたメニューです。