



4月の給食だより

令和4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

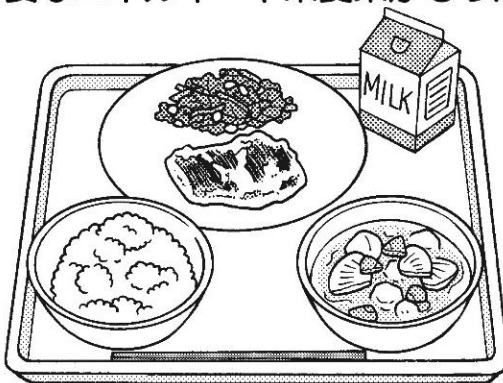
学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

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。

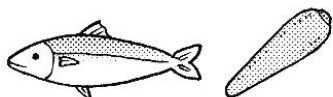


牛乳(200mL)

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17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。

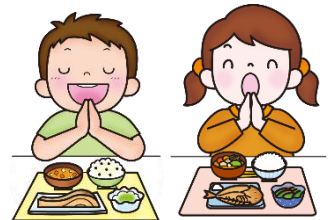
献立表や給食だよりに 目を通しましょう。

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。



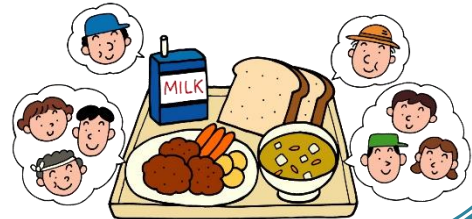
お手伝いをしましょう。

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、買い物などを手伝わせ、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 秋田	うどん	練馬区	さつまいも	千葉・茨城	なめこ	新潟
卵	卵 栃木	えのきだけ	長野	里芋	愛媛・埼玉	切三つ葉	千葉
肉	鶏肉 宮崎・茨城	キャベツ	神奈川・愛知・千葉	じゃがいも	長崎・鹿児島	にんにく	青森
	豚肉 茨城	きゅうり	埼玉・千葉・群馬	しょうが	高知・長崎	コーン	北海道
魚	かつお節 鹿児島	たまねぎ	北海道・佐賀・兵庫・静岡	新たけのこ	静岡	はくさい	茨城
	いか 岩手	ねぎ	栃木・千葉	セロリ	愛知	ぶなしめじ	長野
	さば ノルウェー	葉ねぎ	埼玉・千葉	だいこん	神奈川・千葉	もやし	栃木
	じゃこ 宮崎	ごぼう	青森	たけのこ	福岡	れんこん	茨城
ししゃも	アイスランド・カナダ	こまつな	埼玉	にんじん	千葉・徳島	清美オレシ	愛媛

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4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 金	お赤飯 牛乳 鶏の香味焼き 沢煮椀	ささげ 牛乳 鶏肉 豚肉	米 もち米 黒ごま 砂糖 白ごま	生姜 にんにく にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ みつば	705	16.4	30.4	2.4
11 月	ご飯 牛乳 鯖の塩焼きおろしぞえ こんにゃくと人参の胡麻味噌炒め 粕汁	牛乳 鯖 さつま揚げ 味噌 鶏肉 わかめ	米 砂糖 米油 こんにゃく 白すりごま 里芋	大根 にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ	749	18.4	29.6	3.4
12 火	ハヤシライス 牛乳 にんじんラベ	豚肉 牛乳 ツナ	米 大麦 米油 マーガリン 小麦粉 砂糖	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	767	12.3	30.9	2.7
13 水	チリビーンズライス 牛乳 ABCスープ	豚挽き肉 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉 バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 えのきたけ こまつな	734	15.6	25.9	2.8
14 木	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 米油 白ごま 砂糖 片栗粉 トック ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キムチ にんじん 白菜 大根	790	13.1	31.9	3.4
15 金	桜ご飯 牛乳 いかと大豆のかりんと揚げ 野菜の昆布漬け なめこ汁	牛乳 いか 大豆 塩昆布 味噌 豆腐 油揚げ わかめ	米 もち米 揚げ油 片栗粉 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	710	16.8	25.9	3.7
18 月	わかめご飯 牛乳 春野菜のきんぴら はたけ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 さつま揚げ 味噌	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	うど れんこん にんじん さやいんげん 大根 しめじ こまつな ねぎ	711	15.6	30.3	3.2
19 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁	豚挽き肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 こまつな ねぎ	705	19.0	35.2	2.5
20 水	親子丼 牛乳 五目汁 くだもの(清見オレンジ)	鶏肉 卵 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ 大根 清美オレンジ	705	18.4	27.6	3.2
21 木	ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいもと豚肉のきんぴら 若竹汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 鶏肉 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 白ごま	にんじん たけのこ	749	17.0	32.1	2.2
22 金	きなこトースト 牛乳 キャロットドレッシングサラダ ポークビーンズ	きな粉 牛乳 豚肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 砂糖 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	750	14.2	42.1	3.0
25 月	チキンカレーライス 牛乳 カントリーサラダ	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 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 きゅうり キャベツ 大根 レモン	732	11.9	29.9	2.9
26 火	野沢菜じゃこチャーハン 牛乳 さつま芋の包み揚げ 小松菜のスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 金時豆	米 大麦 米油 さつま芋 砂糖 バター ぎょうざの皮 揚げ油 じゃが芋	コーン 野沢菜 レーズン にんにく たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ こまつな	721	15.9	26.1	3.4
27 水	麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 ひじきとツナのそぼろ炒め わかめの味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 鶏肉 ひじき 味噌 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 切り干し大根 葉ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ	735	16.7	28.7	3.6
28 木	きつねうどん 牛乳 じゃが芋もち キャベツのからし和え	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	干しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	744	15.3	29.5	2.1

※ 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15回

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	780	15.8	30.6	2.5	351	107	3.5	289	0.35	0.47	15	8.2