

3月 給食だより



令和5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 小沢 伸幸

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、皆さんはどのような事を思い浮かべるでしょうか。好きな献立の日、苦手な料理が出た時、どのような事を感じたでしょうか。

今年も1年間、社会ではいろいろな事がありました。そのような中であっても、毎日当たり前食べ物が食べられる事の幸せを、今年度の締めくくりである今、毎日の給食を前にぜひ改めて考えてみてほしいと思います。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ひな祭り の行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



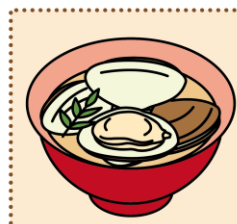
白酒



ひなあられ



ハマグリ



「ハマグリの潮汁」は、ひな祭りの行事食の一つです。

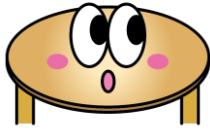
アサリと並び、潮干狩りで人気の貝類です。ハマグリは、二枚の貝殻が対になっている殻以外とは形が合わないことが特徴で、夫婦円満の縁起物として結婚式の食事や、「将来、ぴったりと合う相手に巡り会えるように」と願いを込めて、ひな祭りの行事食に使われます。ハマグリという名前は、栗に似ているからという説と、グリ（小石のこと）のようにたくさんとれるからという説があります。日本でとれるハマグリの仲間には、貝殻が基石の材料になる「チョウセンハマグリ」もあります。近年、環境の変化によって、国内での漁獲量が激減しており、中国や韓国から「シナハマグリ」が多く輸入されています。また、最近では「ホンビノスガイ」という外来種が東京湾などで採れるようになり、「白ハマグリ」の名前で売られていることもあります。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果^{※1}



共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

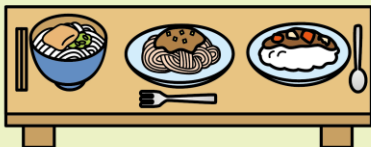





- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



こんな「こ食」をしていませんか?^{※2}

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



| | | |
|---|--|--|
| <p>個食 同じ食卓でもそれぞれ違う物を食べる事</p>  | <p>子食 子どもだけで食べる事</p>  | <p>固食 同じ物ばかり食べる事</p>  |
| <p>小食 必要以上に食事を制限すること</p> <p>No!</p>  | <p>濃食 濃い味つけの物ばかり食べる事</p>  | <p>粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる事</p>  |

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?〜エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと〜統合版(令和元年10月)」

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」

令和5年

3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) |
| 1 水 | 麦ご飯 牛乳 豚バラ大根 野菜のごま和え ホタテとあおさの味噌汁 | 牛乳 豚肉 ほたて 油揚げ みそ あおさ | 米 大麦 こんにゃく 砂糖 白すりごま じゃが芋 | にんじん 大根 ねぎ 白菜 小松菜 たまねぎ | 784 | 14.7 | 37.1 | 2.6 |
| 2 木 | 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 かつお節 しらす干し 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 みそ | 米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 | たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう れんこん ねぎ 小松菜 | 728 | 17.7 | 27.7 | 3.5 |
| 3 金 | 鮭ちらしずし 牛乳 ひな祭り汁 桃ゼリー | 油揚げ 鮭 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ かまぼこ アガー | 米 砂糖 焼きふ | かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん なばな 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 |
| 6 月 | 練馬スパゲティ コーヒー牛乳 アップルドレッシングサラダ ヨーグルト | まぐろ缶 コーヒー牛乳 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 りんご えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ | 773 | 16.2 | 31.0 | 3.4 |
| 7 火 | 豆わかご飯 牛乳 ◆揚げぎょうざ 白菜スープ 果物(みかん) | 炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚ひき肉 ベーコン | 米 大麦 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 油 米油 | にんにく 生姜 キャベツ たら 干しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 みかん | 780 | 12.9 | 32.1 | 2.4 |
| 8 水 | 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 かつお節 のり 豚肉 | 米 片栗粉 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 | 806 | 15.6 | 31.0 | 2.7 |
| 9 木 | ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ 果物(りんご) | 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 にら りんご | 800 | 16.6 | 30.7 | 3.3 |
| 10 金 | 麦ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁 | 牛乳 さば 豚肉 わかめ 豆腐 みそ | 米 大麦 米油 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 | 780 | 19.4 | 35.7 | 3.9 |
| 13 月 | ◆きな粉揚げパン 牛乳 コロコロソテー トマトシチュー | きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 | ねじりパン 油 グラニュー糖 米油 米粉 砂糖 | にんじん 枝豆 コーン 生姜 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 | 756 | 15.4 | 43.3 | 3.2 |
| 14 火 | ◆カレーライス 牛乳 ひじきとコーンのサラダ ◆フルーツポンチ | 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 | 生姜 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 りんご缶 パインアップル缶 桃缶 ぶどう缶 レモン | 799 | 11.5 | 29.4 | 2.7 |
| 15 水 | 鯛飯 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 | たい 牛乳 とり肉 みそ 豆腐 なんと | 米 砂糖 片栗粉 油 米油 | ごぼう にんじん さやえんどう 生姜 にんにく キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草 | 765 | 19.6 | 36.9 | 3.4 |
| 16 木 | 鶏肉と根菜うどん 牛乳 ミルクポテト 切干大根とツナのサラダ | とり肉 油揚げ 牛乳 生クリーム まぐろ缶 | うどん 米油 こんにゃく 里芋 さつま芋 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 切干大根 | 776 | 13.7 | 31.5 | 2.7 |
| 20 月 | 麦ご飯 牛乳 野菜麻婆豆腐 パンバンジー風サラダ 果物(いちご) | 牛乳 豚ひき肉 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 | 生姜 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 いちご | 756 | 16.5 | 29.9 | 2.6 |
| 22 水 | パインパン 牛乳 ブロッコリーのミートソースグラタン ◆ABCスープ 果物(清見) | 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 生クリーム チーズ とり肉 | パインパン 米油 マーガリン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃが芋 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 にんじん えのきたけ 小松菜 清見 | 818 | 15.0 | 39.1 | 3.2 |
| 23 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 とり肉 豚ひき肉 | 米 大麦 ごま油 砂糖 米油 片栗粉 ウェーブワンタン | 生姜 にんじん 干しいたけ 高菜漬 ねぎ レモン にんにく キャベツ たけのこ にら | 714 | 18.8 | 36.6 | 3.4 |

※ 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 | 770 | 16.0 | 33.1 | 3.1 | 361 | 112 | 3.1 | 268 | 0.38 | 0.48 | 25 | 7.8 |
| 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 |

※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。□

※◆印は生徒たちからのリクエストで上位になったメニューです。



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

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 茨城県・埼玉県・徳島県】【キャベツ 愛知県・神奈川県】【小松菜 埼玉県・千葉県】
- 【じゃが芋 長崎県・鹿児島県】【大根 練馬区・千葉県】【きゅうり 千葉県・埼玉県】
- 【ごぼう 青森県・宮崎県】【長ねぎ 千葉県・栃木県・練馬区】【白菜 茨城県・長野県】
- 【ブロッコリー 埼玉県・愛知県】【たけのこ 静岡県】【さつま芋 千葉県・茨城県】【里芋 愛知県・埼玉県】
- 【ほうれん草 埼玉県】【れんこん 茨城県】【ピーマン 茨城県・宮崎県】【なばな 千葉県】