

4月 給食だより

令和5年4月6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

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

～光が丘第三中学校の給食について～

本校では親子方式での給食運営を行っており、光が丘第三中学校を親校、光が丘夏の雲小学校を子校として、親校にある給食室で子校の給食も一緒に調理しています。

昨年度に引き続き給食の調理・食器類の洗浄等の業務は(株)東洋食品へ委託され、1日約1000人分の給食が18名(2023年3月現在)の調理員によって提供されます。

献立作成・食材発注等の業務は、親校・子校にそれぞれ1名ずつ在籍する栄養士が分担して行っており、国や区で定められた基準を始め、季節や行事・予算など様々な事を考慮し、毎月の献立が決定されます。

毎月配布する献立表には、日毎の栄養量や使用予定の野菜の産地情報なども記載されています。給食だよりとあわせて、ぜひご覧ください。

令和5年

4月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	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)
11	火	黄金赤飯 ジョア さばの塩焼きおろしぞえ 野菜ののり和え 沢煮椀	ささげ ジョア さばのり 豚肉 かまぼこ	米 もち米 さつま芋 黒ごま 砂糖 米ぬか油	大根 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 干しいたけ たけのこ みつば	705	17.3	29.6	3.7
12	水	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 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 グリンピース キャベツ コーン	774	11.7	31.4	2.9
13	木	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 米ぬか油 砂糖 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	772	14.6	29.0	3.1
14	金	ミートソーススパゲティ 牛乳 アップルドレッシングサラダ 揚げポテト	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 パン粉 米ぬか油 りんご じゃが芋 油	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 キャベツ きゅうり パセリ粉	865	16.2	30.1	3.5
17	月	野沢菜じゃこチャーハン 牛乳 チャプチェ ワンタンスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま ウェーブワンタン	野沢菜 にんじん ねぎ にんにく 生姜 いら ごぼう たまねぎ キャベツ たけのこ	717	16.6	31.0	3.7
18	火	麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き玉子 キャベツの辛子和え 生揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	716	17.3	29.4	2.9
19	水	桜ごはん 牛乳 鯖の幽庵焼き うどんわかめの酢みそあえ 若竹汁	牛乳 さわら わかめ みそ とり肉 油揚げ	米 もち米 砂糖	生姜 ゆず うど きゅうり たけのこ にんじん	735	20.6	29.6	2.5
20	木	フレンチトースト 牛乳 ジャーマンポテト チリコンカン	牛乳 卵 ベーコン 豚ひき肉 いんげん豆	食パン バター グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ パセリ粉 にんじん セロリー トマト缶	775	17.1	32.9	3.1
21	金	麦ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 のっぺい汁 オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 小松菜 ねぎ オレンジジュース みかん缶	822	18.0	32.8	2.8
24	月	筍ご飯 牛乳 春野菜のきんぴら 具だくさんの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 白ごま ごま油 じゃが芋	たけのこ にんじん さやいんげん うど れんこん ごぼう 大根 小松菜	805	16.4	38.0	3.0
25	火	チキンカレーライス 牛乳 カントリーサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 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	740	11.8	30.0	3.0
26	水	きつねうどん 牛乳 じゃがいももち 梅のり和え	豚肉 油揚げ 牛乳 のり	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 米ぬか油	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ 練り梅	737	15.0	30.3	2.1
27	木	麦ご飯 牛乳 親子煮 五目汁 果物(いちご)	牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ 大根 小松菜 いちご	716	18.4	27.3	3.2
28	金	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 キャベツのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 油揚げ みそ	米 小麦粉 油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜	742	15.0	33.1	2.7

※ 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14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	759	16.1	31.1	3.0	404	110	3.2	255	0.37	0.50	18	8.4
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

※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。□



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道・佐賀県】【人参 千葉県・徳島県】【キャベツ 群馬県・愛知県・神奈川県】
- 【小松菜 埼玉県・千葉県】【じゃが芋 北海道・長崎県・鹿児島県】【大根 千葉県・神奈川県】
- 【きゅうり 千葉県・群馬県】【ごぼう 青森県・宮崎県】【長ねぎ 千葉県・栃木県・埼玉県】
- 【たけのこ 静岡県】【さつま芋 千葉県・茨城県】【里芋 愛媛県・埼玉県】【れんこん 茨城県】