

給食だより 3月

令和6年2月29日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦

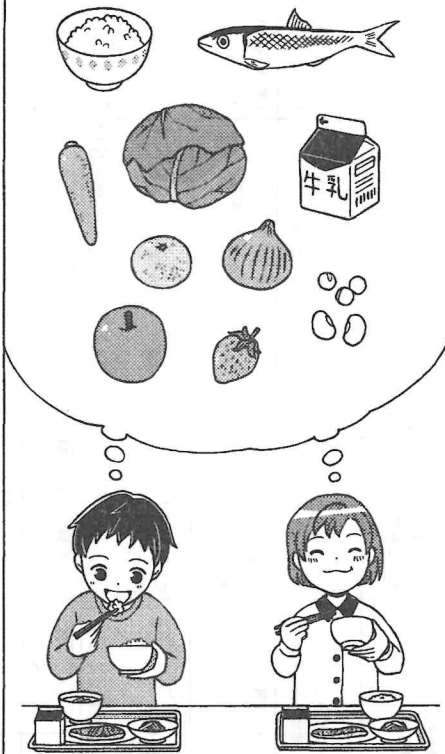
みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり返ってみましょう。

進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



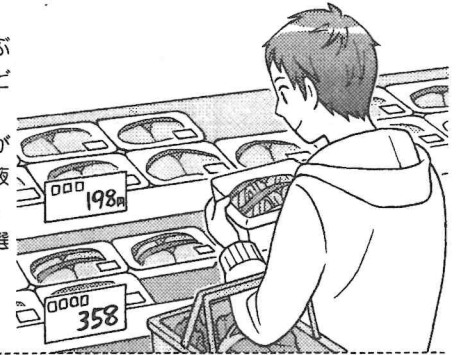
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

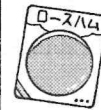
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



加工食品を選ぶ場合



商品名 ローズハム		賞味成分表示 (1パックあたり)	
品名	ローズハム	エネルギー	○○○kcal
原材料名	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	たんぱく質	○.○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	脂質	○.○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	食塩相当量	○.○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○		
内容量	200g		
賞味期限	2024.11.XX		
保存方法	常温保存 (0℃以下で冷蔵)		
製造者	株式会社○○○		

加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何?
棚から□□□□

意味: 思いがけない幸運がやってくること。

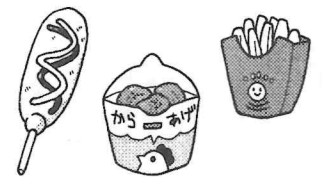
- ①ほたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



クイズの答えは「くさもち」です。これは「くさもち」が「くさもち」の音読みで「くさもち」を意味する言葉です。このクイズは、ことわざ「棚からくさもち」に関するものです。

注意!

脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。

令和6年

3月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量					
			おもに体の組織をつくる 1群	2群	3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	1kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	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	かつお節 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 みそ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく 里芋	米ぬか油 白ごま	724	17.7	27.8	3.4
4	月	鮭のちらしずし 牛乳 雑祭り汁(豆麩) 桃ゼリー	油揚げ 鮭 とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ アガー	にんじん なばな	かんぴょう 干しいたけ れんこん えのきたけ たけのこ ねぎ 桃ジュース 桃缶	米 砂糖 焼きふ		704	17.0	24.0	2.9
5	火	味噌ラーメン 牛乳 大学芋	みそ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン	中華めん さつま芋 砂糖 みずあめ	米ぬか油 ラード ごま油 黒ごま	771	12.9	26.8	3.4
6	水	豆わかご飯 牛乳 揚げぎょうざ 白菜スープ	大豆 豚ひき肉 ベーコン	炊き込みわかめの素 牛乳	にら にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 白菜	米 大麦 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 油 米ぬか油	721	13.5	34.6	2.4
7	木	ご飯 牛乳 にぎすのから揚げ 野菜の海苔和え 関西風肉じゃが	にぎす かつお節 牛肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 キャベツ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃが芋	油 米ぬか油	807	15.4	31.6	2.7
8	金	回鍋肉丼 牛乳 キムチスープ 卵入り 果物(せとか)	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ビーマン にら	生姜 にんにく たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ(70%以上27品不使用) せとか	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	815	16.6	30.0	3.1
11	月	麦ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 莖わかめのきんぴら 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく じゃが芋	黒ごま 米ぬか油	758	20.4	29.1	3.9
12	火	きなご揚げパン(コッペ) 牛乳 コロコロソテー 米粉トマトシチュー	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜	枝豆 コーン 生姜 にんにく セロリー たまねぎ しめじ	ミルクパン グラニュー糖 米粉 砂糖	油 米ぬか油	850	15.0	42.1	3.3
13	水	ビーフカレーライス 牛乳 ひじきとコーンのサラダ フルーツポンチ	牛肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 ひじき 寒天	にんじん トマト缶	生姜 にんにく セロリー たまねぎ きゅうり コーン キャベツ りんご缶 桃缶 白桃缶 レモン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 はちみつ 小麦粉	米ぬか油 マーガリン	842	11.2	32.0	2.7
14	木	麦ご飯 牛乳 野菜麻婆豆腐 パンパンジー風サラダ 果物(いちご)	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ たけのこキャベツ きゅうり いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま ごま油	748	16.5	30.2	2.4
15	金	赤飯 牛乳 胸の塩焼き キャベツの旨味噌和え お祝いすまし汁	ささげ まだい みそ とり肉 豆腐 なた	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖	黒ごま 米ぬか油	731	19.0	27.5	3.2
18	月	コーンピラフ 牛乳 ナスのミートソースグラタン コンソメスープ 果物(みかん)	ハム 牛ミンチ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉	たまねぎ コーン にんにく なす キャベツ みかん	米 大麦 マカロニ 小麦粉 パン粉	マーガリン 米ぬか油	799	13.2	28.5	3.9
21	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 とり肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん 高菜漬 にら	生姜 干しいたけ ねぎ レモン にんにく キャベツ たけのこ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	ごま油 米ぬか油	804	18.0	33.7	3.9
22	金	鶏肉と根菜うどん コーヒー牛乳 切干大根とツナのサラダ キャラメルポテト	とり肉 油揚げ まぐろ缶	コーヒー牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 切干大根	うどん ごんにやく 里芋 砂糖 さつま芋	米ぬか油 油 バター	788	12.1	32.9	2.8

※ 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	776	15.5	30.9	3.1	344	109	2.9	263	0.36	0.48	26	7.6
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 埼玉県】【キャベツ 愛知県・群馬県】【小松菜 埼玉県】
 【じゃが芋 長崎県・鹿児島県】【大根 練馬区・千葉県】【きゅうり 群馬県・茨城県】
 【ごぼう 青森県】【長ねぎ 千葉県・栃木県・茨城県】【里芋 宮城県・愛媛県・千葉県】
 【れんこん 茨城県】【ビーマン 高知県・茨城県】【セロリー 静岡県・茨城県】【もやし 栃木県】
 【さつまいも 茨城県・千葉県】【さやいんげん 千葉県・鹿児島県】【白菜 茨城県・群馬県】