

# 給食だより 4月

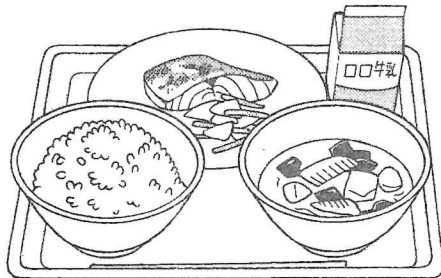
練馬区立光が丘第三中学校  
校長 蓮池 和彦

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供してまいりますので、よろしくお願ひします。

## おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養量がとれます！

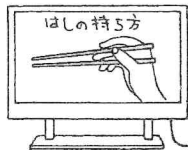
学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



## SDGsと食 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。



目標4  
「質の高い教育をみんなに」

世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！



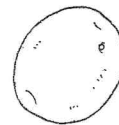
## 食べているのはどの部分？

たまねぎ



葉を食べる野菜です。たまねぎは根の上に短い茎があり、その上から鱗葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。

じゃがいも



茎を食べる野菜です。地下にある茎(地下茎)の一部が養分を蓄えて、大きくなった部分(塊茎)を食べます。

## 大丈夫だよ～



うまく配れるか不安だな

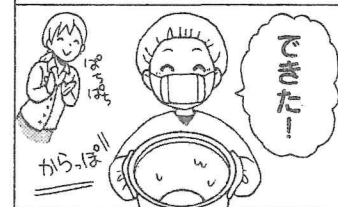


大丈夫！

少なめに同じ量を盛りつけてみて余ったら先生が調整するよ

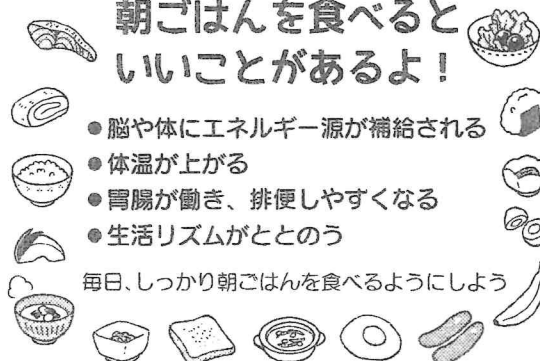


そお



できた！

## 朝ごはんを食べるといいことがあるよ！



- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

## 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



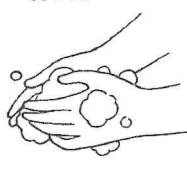
発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



手をきれいに洗った



令和6年

4月献立表

光が丘第三中学校

実施日	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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	水分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11	木	黄金赤飯 牛乳 鯖の西京焼き 野菜の海苔和え 沢煮椀	ささげ さば みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 みつば	生姜 大根 キャベツ ごぼう 干しいたけ たけのこ	米 もち米 さつま芋 砂糖	黒ごま 米ぬか油	763	18.0	36.3	3.9
12	金	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 卵	ちりめんじゃこ 牛乳	野沢菜 にんじん なら	ねぎ にんにく 生姜 ごぼう たまねぎ キャベツ たけのこ	米 大麦 砂糖 春雨 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油 白ごま	745	16.5	32.5	3.1
15	月	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	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ 大根 レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 マーガリン	768	12.7	29.8	2.4
16	火	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	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ りんご 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油 油	809	15.3	32.3	3.3
17	水	麦ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 のっぺい汁 りんごゼリー	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ りんごジュース	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	821	18.0	32.9	2.8
18	木	セサミトースト 牛乳 ジャーマンポテト チリコンカン	ベーコン 豚ひき肉 いんげん豆	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー	食パン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	白すりごま マーガリン 米ぬか油	747	16.5	38.6	3.1
19	金	桜ごはん 牛乳 鯖の佃煮焼き キャベツの甘味噌和え 若竹汁	銀さわり みそ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	ゆず キャベツ 大根 たけのこ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米ぬか油	762	19.5	33.2	2.9
22	月	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 じゃが芋と豆腐の味噌汁	豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 菜ねぎ 小松菜	ごぼう 切干大根 キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	750	17.9	31.8	2.9
23	火	ピラフのホワイトソースかけ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ くだもの	とり肉 えびいか	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ 青豆	米 大麦 小麦粉 砂糖	マーガリン 米ぬか油 バター	771	14.6	32.1	2.4
24	水	筍ご飯 牛乳 魚の甘辛揚げ 具だくさんの味噌汁	とり肉 油揚げ かつお 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ 生姜 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 油	797	20.4	33.7	2.7
25	木	麦ご飯 牛乳 親子煮 野菜たっぷりみそ汁	とり肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	761	18.6	29.1	3.0
26	金	豚昆布ご飯 牛乳 焼きししゃも 小松菜とえのきのおかか和え 肉じゃが	豚肉 かつお節	昆布 牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米ぬか油	760	17.5	31.1	3.4
30	火	きつねうどん 牛乳 大学芋 切干大根とツナのサラダ	豚肉 油揚げ まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ 切干大根	うどん 砂糖 さつま芋 みずあめ	油 黒ごま 米ぬか油	817	13.6	37.2	2.3

※ 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13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	775	16.8	33.1	2.9	388	116	3.2	275	0.37	0.51	19	9.1
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)～

- きよみ 愛媛 ○えのき 長野 ○にんにく 青森 ○生姜 高知
- セロリ 愛知 ○玉葱 北海道 ○人参 徳島
- キャベツ 愛知・神奈川 ○小松菜 埼玉
- 大根 神奈川・千葉 ○ねぎ 茨城・千葉・埼玉
- さつまいも 千葉・茨城
- ごぼう 群馬 ○みつば 千葉
- なら 茨城 ○じゃがいも 鹿児島 ○きゅうり 埼玉・千葉
- 葉ねぎ 静岡・千葉