

令和8年度

4月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 田邊 克宣
栄養士 小野寺 秀子

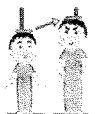


成長期の中学生には、生きていくためのエネルギーに加えて、成長するためのエネルギーも必要です。

エネルギーは身長が伸びたり内臓が元気に動いたり、体重が増えること以外にもたくさん使われています。

朝食を食べると・・・

- ・体内時計をリセットする
 - ・胃腸が動いて便通が良くなる
 - ・体温が上がりやすくなる
 - ・頭と体のエネルギー補給になる
- などたくさん良いことがあります。



ごはんだもん！げんきだもん！より引用

今月の給食から

9日(木) レンズ豆のコメッコチキンカレー

初日は戸惑うことも多いかと恐れますので、配食に手間取らない、カレーを用意しました。

10日(金) 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁

進学・進級お祝い献立です。

春を告げる魚である「さわら」は出世魚であるため、成長を願う縁起物として重宝されてきました。

ごぼうは、深く根を張ることから、「きんぴらごぼう」も縁起の良いものとして食べられてきました。

すまし汁に取り入れた「なると」は渦巻き模様が「成長」「無限」「生命」を象徴し、古くから縁起の良いものとして祝いの席に使われてきました。

食育献立

17日(金) きびごはん 牛乳 鶏の香味焼き 浦上そばろ(長崎県) 麦のみそ汁

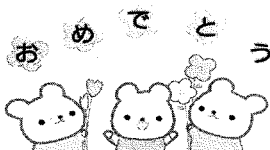
浦上(うらかみ) そぼろは、長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。

16世紀後半、キリスト教の宣教師が栄養不足の信徒に健康に良い豚肉を

食べさせようとして伝えたといわれています。

「そばろ」とは方言で「千切りの油炒め」を意味します。

甘めの醤油味で、野菜が多く使われる料理です。



3月の主な食材

| 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 |
|------|-----------|------|-----------------------------|------|-----|-------|-----|
| 米 | 青森 | 鶏肉 | 岩手 | 豚肉 | 茨城 | 鶏卵 | 青森 |
| 鮭 | アメリカ・ロシア | いちご | 栃木 | 清見 | 和歌山 | じゃがいも | 鹿児島 |
| たまねぎ | 北海道 | にんじん | 千葉 | 小松菜 | 埼玉 | なばな | 千葉 |
| キャベツ | 愛知 | ねぎ | 千葉 | だいこん | 千葉 | 白菜 | 茨城 |
| 牛乳 | 2月実施/4月予定 | | 東京・群馬・山梨・岩手・青森・福島・宮城・山形・北海道 | | | | |

牛乳でスマイル
プロジェクト



練馬区の学校給食

学校給食の目標



1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食で使われる食材料

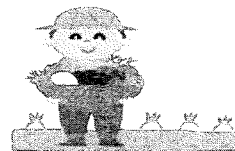
学校給食では、次の点に留意して食材の選定を行っています。

1. 品質がよく、鮮度等のよい衛生的な食材料を使用しています。
2. 加工品・調味料等は、内容表示・期限表示・製造業者および販売業者の名称や所在地・使用原材料などの表示が明確なものを使用します。
3. 不必要な食品添加物を使用した食品や遺伝子組み換え食品は使用しません。
4. 調理済み加工品は使用しません。
5. 原則として国産品を使用しますが、やむをえず国産品以外を使用する場合は、食品の安全性を確認して使用しています。
6. 物価動向にも注意して良質で低廉な食材料を購入しています。

地場産物を積極的に使用しています。

学校の周りがある畑からとれた野菜や果物を学校給食にとり入れています。

区では、食育の一環として地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人々への感謝の心を育むため、全校一斉実施で区内産の農産物を提供する「一斉給食」を実施しています。毎年、12月に「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた練馬大根や、その他区内産のじゃがいも、玉ネギ、にんじん、長ネギおよびねり丸キャベツ等を提供しています。



手作りで素材のおいしさを生かした給食を心がけています。

シチューやカレーのルーは、小麦粉・バター等を使って手作りしています。また、スープやだしは、鶏ガラやけずり節等でとります。

ハンバーグやフライ等は素材から調理し、調理済み加工食品を使用していません。

練馬区ホームページより引用