4月 給食だより

令和7年4月
練馬区立
石神井西中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境になって、生徒の皆さんは期待とやる気に満ち溢れていることでしょう。しかし、知らないうちに疲れが溜まりやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、元気に一年をスタートさせましょう。

＜給食ではこのようなことを心掛けていきます＞

・色々な食品を使用して、栄養バランスのとれた食事にする。

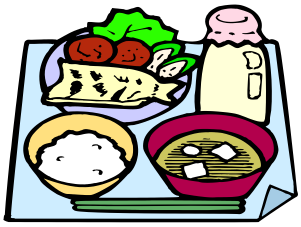
様々な食品を食べることで、味覚の幅も広がります。

・旬の食材を取り入れて、季節感のある献立を提供する。

最近では一年中何でも食べられるようになり、食材の旬がいつなのかを知らない子どもが増えてきています。給食を通して本来の食材の旬とその美味しさを知ってもらいたいです。

・合成着色料や保存料等、不必要な添加物が入っている食品はできる限り使用しない。出来る限り手作りする。

毎日かつおぶしから出汁をとり、デザートはすべて手作りです。



・原則として国産品を使用する。

難しい場合は証明書を取って安全性の確認をしています。

・地場野菜を活用する。

練馬の畑でとれる四季折々の野菜を使用します。

＜石西中の給食室について＞

昨年度に引き続き、調理業務はフジ産業株式会社の皆さんが、給食管理は今年度から新しく、栄養士の中村が担当いたします。生徒の皆さんに安全で美味しい給食を提供できるよう 努めてまいります。一年間ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

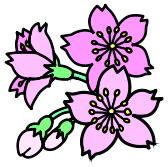
＜給食着の洗濯のお願い＞

給食当番の生徒は、週末に使用したエプロン・三角巾を持ち帰ります。
ご家庭で洗濯をし、週明けに持たせてくださいますようご協力をお願いします。
※エプロンの紛失や忘れ物にご注意ください。

＜今月の給食から＞

4月10日：入学・進級お祝い給食～ちらし寿司・魚の照り焼き・お吸い物～

1年生の入学と2・3年生の進級を祝うハレの日献立です。ハレの日に食べられる散らし寿司を作ります。



4月15日：新たけのこ～たけのこご飯・ししゃもの磯辺揚げ・呉汁

春を代表する旬の味覚といえばたけのこです。特に、生の新たけのこを食べられるのは今の時期だけです。この日の給食は、新たけのこを使ったたけのこご飯を出します。春の味覚を味わいましょう。

＜4月1人あたりの平均栄養摂取量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
760	16.1	30	405	3.9	322	0.44	0.59	38	10.2	3.3

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。