



3月 給食だより



令和8年3月
練馬区立
石神井西中学校

<1年間の給食時間を振り返ろう>

今年度も残りわずかとなりました。このクラスで給食を食べられるのもあと少しですね。3年生はもうすぐ中学校を卒業します。給食での思い出や思い出の味はありますか？毎日の給食メモを通じて、食に関わる様々な情報を発信してきましたが、学びはあったでしょうか？給食室では、給食時間が皆さんの楽しみになるよう、美味しい給食作りに日々励んできました。給食室でも1年間の振り返り、さらに美味しい給食を提供していけるよう頑張っていきます。1~2年生はこの1年間を、3年生はこの3年間の給食時間を振り返ってみましょう。



- 食事の前に石けんで手を綺麗に洗っている。
- 正しい姿勢で食事をしている。
- 食器を正しく配置し、箸を正しい持ち方で使うことができる。
- 食材の名前や旬、行事食を知っている。
- 好き嫌いをせず、何でも食べることができる。
- 自分で食事を選ぶ時には、栄養バランスを考えている。
- よく噛んで食べている。
- 食事の挨拶をし、感謝の心をもって食事をしている。

<今月の献立から>



● 3日：桃の節句（ひな祭り）

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の春の行事です。ひな祭りの代表的な行事食として、菱餅や雛あられ、はまぐりのお吸い物などの他に、ちらし寿司があります。給食室でも、すし酢、炒り卵、かんぴょうや野菜などの味付けした具をそれぞれ手作りし、ご飯に混ぜ合わせて華やかなちらし寿司を作ります。いちから手作りする美味しいちらし寿司をぜひ味わって食べてくださいね。

● 12日、16日、17日：きなこ揚げパン、抹茶ケーキ、鶏肉のから揚げ

2月に続き、リクエスト給食アンケートでランクインしたメニューが3月にも登場します。楽しみにしててくださいね。

<2月分 主な使用食材の産地>



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
生姜	茨城	玉ねぎ	北海道、静岡	ピーマン	茨城	里芋	埼玉	鶏肉	岩手	鮭	アラスカ
にんじん	千葉、鹿児島	セロリ	愛知	えのきたけ	長野	小ねぎ	静岡	豚肉	群馬	精白米	岩手・新潟
ねぎ	千葉	白菜	茨城	大根	神奈川	さつまいも	茨城	いわし	千葉		
もやし	栃木	じゃがいも	鹿児島	小松菜	東京	みかん	和歌山	えび	インドネシア		
にら	茨城	水菜	茨城	赤パプリカ	茨城	りんご	長野	いか	ペルー		
にんにく	青森	キャベツ	愛知	きゅうり	千葉	デコボン	熊本	めかじき	静岡		
さつまいも	茨城	チンゲン菜	静岡	ごぼう	青森	鶏卵	栃木、埼玉	ししゃも	アイスランド		

<3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	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
772	30.8	25.7	375	3.0	301	0.47	0.56	29	6.5	3.0