3月 給食だより

令和6年3月
練馬区立
石神井西中学校

<リクエスト給食を取り入れています>

今学期のリクエスト給食は、給食委員に候補メニューの選出をお願いし、その中から全校生徒へアンケートをとりました。結果は次の通りです。この7つのメニューは今月の献立に取り入れています。自分が投票したメニューは選ばれていましたか？リクエストメニューには、表面の献立表に★印がついています。お楽しみに！

主食（ごはん・パン・麺）部門

1位 ジャージャー麺　240票　2位 揚げパン　155票

おかず（主菜・副菜部門）

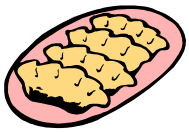
1位　ジャンボ餃子　186票　2位 鶏のから揚げ　115票　3位　チキンチキンごぼう　112票

デザート部門

1位 いが栗ポテト　186票　2位 手作りチョコブラウニー　113票

ドリンク部門

1位 コーヒー牛乳　294票



<1年間の給食を振り返ろう>

今年度も残りわずかとなりました。3年生は、ほとんどの人が給食を食べるのが最後になると思います。
みなさんは、給食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出来るように、この1年間で学んだこと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えている。
- □ 正しい姿勢で食事をしている。
- □ 食器をきちんと配置し、箸を使うことができる。
- □ 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、栄養を考えている。
- □ よく噛んで食べることが出来ている。
- □ 食事の挨拶をきちんとし、感謝の心をもって食事をしている。

<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
うど	東京	にんにく	青森	ぶなしめじ	長野	生姜	高知	にら	茨城
人参	東京	もやし	栃木	ピーマン	茨城	小松菜	埼玉	大根	神奈川
白菜	茨城	セロリ	静岡	ほうれん草	埼玉	ごぼう	青森	きゅうり	宮崎
じゃがいも	鹿児島	里芋	新潟	糸三つ葉	静岡	きゃべつ	愛知	長ねぎ	栃木
たまねぎ	北海道	デコポン	熊本	ぽんかん	愛媛	バナナ	エクアドル	みかん	静岡
ほたて	北海道	いわし	千葉	モウカサメ	宮城	ししゃも	アイスランド	えび	ベトナム
ぶり	長崎	精白米	秋田	鶏肉	青森	豚肉	千葉、群馬		

＜3月分　1人当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
790	32.2	25.3	392	4.0	310	0.47	0.56	31	9.2	3.4

★3月8日(金)は合唱コンクールのため、3月19日（火）は卒業式のため、給食がありません。
今年度の給食は、3月22日（金）（3年生は3月15日（金））で終了です。1年間ありがとうございました。
来年度の給食は4月10日（水）（新1年生は4月11日（木））から始まります。