



# 3月 給食だより



令和7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6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、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

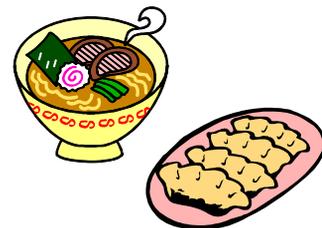
1位 醤油ラーメン 205票      2位 ジャージャー麺 161票

### おかず(主菜・副菜部門)

1位 ジャンボ餃子 243票      2位 鶏のから揚げ 136票

### デザート部門

1位 サイダーポンチ 218票      2位 チョコブラウニー 113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。

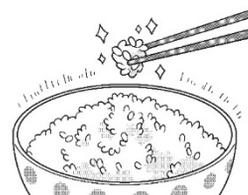


- 食事の前に石けんで手を綺麗に洗えている。
- 正しい姿勢で食事をしている。
- 食器をきちんと配置し、箸を使うことができる。
- 食材の名前や旬、行事食を知っている。
- 好き嫌いをせず、何でも食べることができる。
- 自分で食事を選ぶ時には、栄養を考えている。
- よく噛んで食べることが出来ている。
- 食事の挨拶をきちんとし、感謝の心をもって食事をしている。

## <今月の献立から>

12日:ごはん(魚沼産コシヒカリ)、サバの味噌煮、青大豆入りお浸し、野菜椀

3年生の卒業前に、改めて和食の良さを知ってもらいたいと思い、THE 和食の献立にしました。特に、ごはんはブランド米として有名な魚沼産コシヒカリを使用する予定です。魚沼産コシヒカリはもっちりとした弾力のある食感と上品な甘みが特徴のお米です。いつものお米との違いがわかるでしょうか？ぜひ味わって食べてみてください。



21日:エスカロップ

エスカロップは、北海道根室市のご当地料理です。タケノコ入りピラフの上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけて食べます。地元の漁師さんたちが手早く食べられて、お腹もいっぱいになれるメニューとして考えられたのが始まりだそうです。

## <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
うどん	練馬区	にんにく	青森	糸三つ葉	千葉	生姜	高知	里芋	愛媛
長ねぎ	練馬区	もやし	栃木	ピーマン	茨城	小松菜	埼玉	にんじん	千葉
大根	練馬区	セロリ	静岡	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森	きゅうり	宮崎
じゃがいも	鹿児島	きゃべつ	愛知	さば	ノルウェー	えび	インドネシア	いか	ペルー
いわし	千葉	モウカサメ	宮城	ほたて	北海道	鶏肉	岩手	豚肉	千葉

★3月7日(金)は合唱コンクールのため、3月19日(水)は卒業式のため、給食がありません。  
今年度の給食は、3月24日(月)(3年生は3月17日(月))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9日(水)(新1年生は4月10日(木))から始まります。