

4月

## 給食だより



練馬区立三原台中学校  
校長 山崎 二郎  
栄養士 関 友美

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、新たな教室・教科書・先生などへ期待に胸をふくらませていることと思います。学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある生徒の心身の発達を支えていきたいと思っています。新しいクラスに慣れるまでは疲れがちになります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日元気に登校して欲しいと思っています。1年間よろしく願いいたします。

## 学校給食の7つの目標

|                                                             |                                                                   |                                    |                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。<br>                               | 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。<br> | 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。<br> | 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。<br> |
| 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。<br> | 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。<br>                             | 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。<br>  |                                                                           |

|                                |                                                 |                                                                  |                                   |                    |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| 調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。<br> | 野菜・果物は流水で3回以上洗います。<br>※食材に異物混入がないかもチェックします。<br> | 生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱し、時間を考えて調理します。<br>※加熱した食品は、中心温度を測定します。<br> | 調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。<br> | 栄養士が献立作成しています。<br> |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|

## 三原台中の給食

本校の調理業務は民間委託を実施しています。調理を担当する会社は「葉隠勇進株式会社」です。チーフを中心に10名で給食業務を行います。安全・安心と衛生のために、配膳時には各階で配膳員がつきます。アレルギー対応は、最善の注意をはらい調理、配膳いたします。心を込めておいしい楽しい給食作りに取り組んでいきます。



## お願い

「給食時間」  
準備・片づけを含めて30分間です。食事の時間を確保するために、協力して準備をしましょう。

「給食当番」  
エプロン・三角巾・マスク(各自用意)はきちんと着用しましょう。  
当番が終わったら洗濯・消毒のためのアイロンがけをして忘れずに持ってきてきましょう。

「好き嫌い」  
1年を通じて旬の食材を使用します。食べ慣れないものでも一口は食べましょう。

「アレルギー」  
除去食の対応には、医師の診断による学校生活管理指導表の提出が必要です。

## 今月の献立から

☆9日(水)「令和7年度給食スタート」  
配膳しやすく、アレルギーフリーの米粉を使ったチキンカレーライスです。

☆10日(木)「入学・進級祝い」  
お祝い事には欠かせないお赤飯、大人気!鶏のから揚げ、ごま和え、桜のすまし汁です。

給食がはじまります!



令和7年

4月献立表

三原台中学校

| 実施日 |   |    | 主 な 材 料 と そ の 働 き                                  |                                 |                     |                                  |                                                                          |                                           |                 | 栄 養 量           |              |           |           |
|-----|---|----|----------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日   | 曜 | 牛乳 | 献 立 名                                              | おもに体の組織をつくる                     |                     | おもに体の調子を整える                      |                                                                          | おもにエネルギーとなる                               |                 | 1日あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   |    |                                                    | 1群                              | 2群                  | 3群                               | 4群                                                                       | 5群                                        | 6群              |                 |              |           |           |
| 9   | 水 | ○  | 米粉のチキンカレーライス<br>福神漬 ー コールスローサラダ                    | 鶏もも肉                            | 牛乳                  | にんじん                             | しょうが にんにく<br>セロリー たまねぎ<br>福神漬 ー ホールコーン<br>キャベツ きゅうり                      | 米 押麦<br>じゃがいも<br>ざら糖 米粉 三温糖               | 米油              | 798             | 12.0         | 28.5      | 2.9       |
| 10  | 木 | ○  | <div>入学・進級祝い</div><br>赤飯 鶏肉のからあげ<br>3色ごま和え 桜のすまし汁  | ささげ 鶏もも肉<br>ちらしかまぼこ             | 牛乳                  | こまつな にんじん<br>糸みつば                | にんにく しょうが<br>緑豆もやし<br>だいこん ねぎ                                            | 米 もち米<br>でん粉 三温糖                          | ごま 米油 ごま油       | 701             | 15.6         | 31.3      | 3.1       |
| 11  | 金 | ○  | スパゲティナポリソース<br>グリーンサラダ                             | ぶたひき肉<br>ソーセージ                  | 粉チーズ クリーム<br>牛乳     | にんじん 青ピーマン<br>トマトピューレー<br>アスパラガス | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり                                        | スパゲティ<br>三温糖                              | 米油              | 806             | 15.4         | 38.7      | 2.8       |
| 14  | 月 | ○  | 麻婆豆腐丼 塩ナムル                                         | ぶたひき肉 木綿豆腐<br>赤みそ 八丁味噌          | 牛乳                  | にんじん にら<br>こまつな                  | にんにく しょうが<br>ねぎ たけのこ<br>大豆もやし                                            | 米 押麦 三温糖<br>でん粉                           | 米油 ごま油<br>ごま    | 700             | 17.0         | 30.2      | 3.0       |
| 15  | 火 | ○  | 麦ごはん ひじきふりかけ<br>肉じゃが ー うど入りおひたし                    | 粉かつお 豚肩肉                        | 牛乳 芽ひじき             | にんじん<br>さやいんげん                   | しょうが たまねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ ー うど                                          | 米 押麦 三温糖<br>こんにやく<br>じゃがいも                | ごま 米油           | 711             | 15.4         | 22.5      | 2.0       |
| 16  | 水 | ○  | はちみつレモントースト<br>ポークビーンズ ヨーグルト                       | 豚肩肉 黄だいず                        | 牛乳 ピザチーズ<br>ヨーグルト   | にんじん<br>トマトピューレー                 | レモン たまねぎ                                                                 | 食パン はちみつ<br>グラニュー糖<br>じゃがいも<br>ざら糖 薄力粉 米粉 | マーガリン 米油<br>バター | 787             | 15.7         | 40.6      | 2.5       |
| 17  | 木 | ○  | ごはん 鶏の照り焼き<br>シャキシャキサラダ<br>青菜と豆腐のみそ汁               | 鶏もも肉 油揚げ<br>絹ごし豆腐<br>赤みそ 白みそ    | 牛乳                  | にんじん こまつな                        | しょうが ごぼう<br>れんこん たまねぎ<br>ねぎ                                              | 米 三温糖<br>でん粉                              | 米油 マヨネーズ<br>ごま  | 782             | 16.0         | 35.1      | 2.4       |
| 18  | 金 | ○  | <div>食育の日(19日)</div><br>新たけのこごはん<br>鰯の西京焼き 根菜のごみそ汁 | 油揚げ さわら<br>西京みそ 鶏もも肉<br>赤みそ 白みそ | 牛乳                  | 根みつば にんじん                        | たけのこ ごぼう<br>だいこん ねぎ                                                      | 米 三温糖                                     | 米油 ごま           | 729             | 20.2         | 33.7      | 3.0       |
| 21  | 月 | ○  | しらす入りわかめごはん<br>春野菜と生揚げのうま煮 日向夏                     | 鶏もも肉 生揚げ                        | わかめご飯の素<br>しらす干し 牛乳 | にんじん                             | しょうが たまねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ ふき<br>グリーンピース<br>ひゅうがなつ                       | 米 こんにやく<br>三温糖 でん粉                        | ごま 米油           | 746             | 18.9         | 29.4      | 2.5       |
| 22  | 火 | ○  | ごはん さばの文化干し<br>切干大根の煮物 けんちん汁                       | さば文化干し<br>木綿豆腐                  | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん                   | 切干しだいこん<br>干しいたけ ごぼう<br>だいこん ねぎ                                          | 米 三温糖<br>こんにやく<br>じゃがいも                   | 米油              | 765             | 15.5         | 36.0      | 3.2       |
| 23  | 水 | ○  | チキンライス イタリアンスープ<br>アップルゼリー                         | 鶏もも肉 鶏むね肉<br>鶏卵                 | 牛乳 粉チーズ<br>イナアガー    | にんじん こまつな                        | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>しょうが にんにく<br>セロリー りんご<br>ホールコーン<br>りんごジュース | 米 三温糖<br>パン粉 上白糖                          | 米油              | 709             | 15.6         | 25.3      | 2.9       |
| 24  | 木 | ○  | 麦ごはん ししゃもの磯部揚げ<br>野菜の浅漬け 高野豆腐のみそ汁                  | 鶏むね肉 油揚げ<br>凍り豆腐 赤みそ<br>白みそ     | 牛乳 ししゃも<br>あおのり 塩昆布 | にんじん こまつな                        | キャベツ きゅうり<br>ねぎ                                                          | 米 押麦 薄力粉<br>でん粉                           | 米油              | 709             | 17.0         | 30.1      | 2.7       |
| 25  | 金 | ○  | 3色ピラフ カリボテナサラダ<br>肉団子トマトスープ                        | ツナ ぶたひき肉<br>鶏卵                  | 牛乳                  | にんじん 青ピーマン<br>トマトピューレー           | ホールコーン ねぎ<br>グリーンピース かぶ<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しょうが                        | 米 押麦<br>じゃがいも 三温糖<br>でん粉                  | 米油 バター          | 715             | 13.5         | 30.8      | 2.5       |
| 28  | 月 | ○  | 春キャベツの回鍋肉丼<br>にらたまスープ<br>河内晩柑                      | 豚肩肉 赤みそ<br>鶏もも肉 絹ごし豆腐<br>鶏卵     | 牛乳                  | にんじん 青ピーマン<br>にら                 | にんにく しょうが<br>たけのこ キャベツ<br>ねぎ たまねぎ<br>かわちばんかん                             | 米 押麦 三温糖<br>でん粉                           | 米油 ごま油          | 725             | 16.5         | 26.6      | 3.2       |
| 30  | 水 | ○  | セルフツナポテトサンド<br>フレンチサラダ ミネストローネ                     | ツナ 鶏むね肉<br>黄だいず                 | 牛乳                  | にんじん パセリ<br>トマトピューレー<br>青ピーマン    | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>にんにく セロリー                                 | コッペパン<br>じゃがいも 三温糖<br>シエルマカロニ             | 米油 マヨネーズ        | 704             | 17.3         | 36.7      | 2.9       |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 739             | 16.1             | 31.8             | 2.8          | 361           | 107            | 2.9       | 234              | 0.31           | 0.48           | 16            | 7.2         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13～20% | エネルギーの<br>20～30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。  
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。