

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

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと、一人一人様々な思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも残すところあとわずかです。一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

食育の1年をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×



リクエスト給食

全校生徒を対象にアンケートを行い、集計しました。

	主食	主菜	副菜	汁物
1位	揚げパン	から揚げ	ハニーサラダ	みそ汁
2位	ラーメン	ジャンボ揚げ餃子	パリパリサラダ	コーンスープ
3位	カレー	焼き魚/卵焼き	カミカミサラダ	豚汁

調理の関係で順不同になりますが、2月3月で実施します。裏面、献立表の★印がリクエスト給食になります。総合順位は上記の通りですが、学年上位のメニューも取り入れています。

今月の献立から

- ❖3日(火)「桃の節句」
女の子の健やかな成長を祝う節句で「ひなまつり」と呼ばれています。ひな人形を飾り、白酒、菱餅、あられ、桃の花などを供えて祀ります。彩り豊かな、ひなまつり献立です。
- ❖11日(水)「三送会」
3年生の卒業祝いにお赤飯、「祝」のなるが入ったすまし汁を作ります。主菜はリクエスト給食1位の鶏肉のからあげ、デザートにいちごが付きます。
- ❖12日(木)「3年生給食最終日」
学校給食不動の人気！カレーライスです。
- ❖19日(木)「卒業式」
給食はありません。
- ❖24日(火)「1、2年生給食最終日」
和食献立で1年を締めくくります。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

栄養士からのメッセージ



卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。皆さんは、学校生活でたくさんことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選択していくことになります。栄養バランスはもちろん、季節の食材や地域の食文化を取り入れた食生活を心がけ、元気に充実した日々を送ってください。みんなで食べたおいしい・楽しい給食の思い出が心に残っていてくれたらうれしいです。

給食食材の産地についてのお知らせ 2月2日～2月27日

米	岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・福島・北海道								
しょうが	茨城 高知	ねぎ	千葉 秋田	ブロッコリー	練馬	にら	茨城	さつまいも	茨城		
にんにく	青森	小松菜	練馬	たけのこ	愛媛	セロリー	愛知 長野	もやし	栃木	黄ピーマン	茨城
じゃがいも	鹿児島	うど	練馬	なめこ	山形 新潟	白菜	練馬	なばな	千葉	みかん	静岡
にんじん	千葉	キャベツ	練馬 愛知	ぶなしめじ	長野	里芋	千葉 愛媛	きゅうり	千葉	デコポン	熊本
玉葱	北海道	大根	神奈川	えのきたけ	長野	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	はるみ	愛媛

令和8年

3月献立表

三原台中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜		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		18歳未満 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	○	こぎつねごはん ★擬製豆腐 白菜と水菜のポン酢和え おくずかけ	鶏ひき肉 油揚げ 押し豆腐 はんぺん 鶏卵 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	ねぎ 白菜 大根 干し椎茸	米 三温糖 里芋 でん粉 豆麩 そうめん	米油	769	18.5	35.2	4.2
3	火	○	桃の節句 ひなちらし 手毬麩のみぞれ汁 ピーチゼリー	鶏卵 あなご 鶏むね肉	のり 牛乳 粉寒天	にんじん なばな 小松菜	干し椎茸 かんぴょう 大根 えのきたけ ねぎ 白桃 桃ジュース	米 三温糖 でん粉 手毬麩 上白糖	米油	743	16.2	27.6	2.3
4	水	○	キムチチャーハン ナムル 豆乳中華スープ	豚肩肉 豚バラ肉 調製豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 緑豆もやし ぶなしめじ キャベツ キムチ ホールコーン	米	米油 ごま油 ごま	708	16.7	36.5	3.7
5	木	○	啓塾 ★味噌ラーメン うずら卵煮 ★バリバリサラダ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ 緑豆もやし ホールコーン	むし中華めん 三温糖 ワンタンの皮	米油 ごま油	719	18.5	35.9	3.9
6	金	○	きびごはん 金目鯛の中華香味ソースがけ トックスープ 黒ごま豆乳プリン	金目鯛 豚肩肉 調製豆乳	牛乳 イナアガー	青ピーマン にんじん いら	緑豆もやし 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干し椎茸 たけのこ	米 きび 三温糖 でん粉 韓国もち 上白糖	米油 ごま油 練りごま	815	15.6	27.9	2.7
9	月	○	ミモザの日(8日) メロンパントースト ミモザサラダ ABCスープ	鶏卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	食パン グラニュー糖 薄力粉 三温糖 ABCマカロニ	マーガリン 有塩バター 米油	807	12.3	37.2	3.2
10	火	○	ごはん ほっけの塩焼き ★カミカミサラダ ★豚汁	ほっけ さきいか 豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 緑豆もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油	730	19.6	28.1	2.9
11	水	○	三送会 赤飯 ★鶏肉のからあげ 即席漬 祝い汁 いちご	ささげ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 祝なると	牛乳	にんじん 糸みつば	にんにく 生姜 大根 きゅうり たけのこ ねぎ いちご	米 もち米 でん粉	ごま 米油	704	15.9	30.4	3.1
12	木	○	3年生給食最終日 ★チキンカレーライス 福神漬 グリーンサラダ ヨーグルト	鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	生姜 にんにく セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ ホールコーン	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 有塩バター	832	12.7	26.8	2.9
13	金	○	麦ごはん 鮭の香味焼き 五色煮 里芋と白菜のみそ汁	ます 黄大豆 鶏もも肉 生揚げ 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 白菜	米 押麦 三温糖 こんにやく 里芋	米油	732	20.8	25.5	2.8
16	月	○	キャロットライスのきのこクリームかけ キャベツサラダ 桃のマフィン	鶏もも肉 調製豆乳 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 クリーム バシメザンチーズ ミルクコーヒー	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム ホールコーン 黄桃	米 薄力粉 米粉 三温糖 上白糖	米油 有塩バター	907	11.9	30.9	2.4
17	火	○	彼岸の入り 麦ごはん 鯖の味噌煮 海藻サラダ すまし汁 ひとくちぼたもち	さば 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳 真昆布 わかめ 海藻ミックス	にんじん 糸みつば	生姜 キャベツ ホールコーン 干し椎茸 大根 たけのこ ねぎ	米 押麦 三温糖 だまごもち つぶしあん	米油 ごま油	844	16.0	25.7	3.1
18	水	○	食育の日(19日) 海南鶏飯(ライス・チキン) ミックス野菜 豆乳ラクサ	鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ 調製豆乳	牛乳	赤ピーマン にんじん	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ 緑豆もやし	米 三温糖 米粉 ビーフン	ごま油 米油	756	16.6	29.0	3.1
23	月	○	バインパン チキンのフレイク焼き 星マカロニのトマトスープ キャラメルポテト	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	生姜 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	バインパン コーンフレイク 三温糖 星形マカロニ さつまいも 上白糖	マヨネーズ 米油 有塩バター	774	15.0	36.7	3.1
24	火	○	鯛めし 春野菜と生揚げのうま煮 紅白はんぺん汁	さくらだい 鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ はんぺん	牛乳	糸みつば にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ふき 干し椎茸 たけのこ グリーンピース 大根 えのきたけ ねぎ	米 こんにやく 三温糖 でん粉	米油	814	22.7	29.9	3.4

※ 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 ★リクエスト給食

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	777	16.5	30.8	3.1	367	108	3.0	272	0.29	0.47	16	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 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。



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣・エプロン)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。