

# 給食だより



練馬区立三原台中学校

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ひます。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ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

## 学校給食の7つの目標

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

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

## 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。

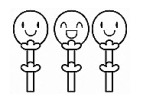
<p>栄養バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行事食や郷土料理の伝承</p>	
<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>	

## 今月の献立から

- ❖9日(木)「新入生歓迎会」  
入学・進級のお祝い献立です。
  - ❖20日(月)「食育の日(19日)」  
SDGs12番目の目標「つくる責任、つかう責任」から、食べられるのに捨てられてしまう食品「食パンの耳」を使ってカリカリクルトンを作り、シーザーサラダにトッピングします。
- 給食がはじまります！

給食食材の産地についてのお知らせ 3月1日～3月24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	高知	ねぎ	千葉 練馬	水菜	茨城	にら	千葉	さつまいも	茨城		
にんにく	青森	小松菜	埼玉 練馬	たけのこ	愛媛	セロリー	長野	もやし	栃木	赤ピーマン	茨城
じゃがいも	鹿児島	みつば	千葉	ほうれん草	練馬	白菜	茨城	なばな	千葉	黄ピーマン	熊本
にんじん	千葉	キャベツ	愛知	ぶなしめじ	長野	里芋	鹿児島	きゅうり	宮崎	ふき	愛知
玉葱	北海道	大根	千葉	えのきたけ	長野	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	とちあいか	栃木



令和8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		12歳以下 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	○	赤飯 鶏肉の塩麹から揚げ 3色ごま和え 桜のすまし汁 <b>新入生歓迎会</b>	ささげ 鶏もも肉 ちらしかまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん 糸みつば	にんにく 生姜 緑豆もやし 大根 うど ねぎ	米 もち米 でん粉 三温糖	ごま 米油 ごま油	682	16.1	30.4	3.1
10	金	○	米粉のチキンカレーライス 福神漬け コールスローサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 押麦 じゃがいも ざら糖 米粉 三温糖	米油	816	11.9	29.7	2.7
13	月	○	スパゲティナポリソース グリーンサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 ソーセージ	粉チーズ クリーム 牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピューレ アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 三温糖	米油	851	15.7	36.6	2.9
14	火	○	麻婆豆腐丼 塩ナムル	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁味噌	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 大豆もやし	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	700	17.0	30.2	3.0
15	水	○	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	さば 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	切干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油	701	17.7	28.8	2.6
16	木	○	麦ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 南津海	粉かつお 豚肩肉	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干し椎茸 なつみ	米 押麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	ごま 米油	728	15.1	22.0	1.7
17	金	○	ごはん 鶏の照り焼き シャキシャキサラダ 青菜と豆腐のみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	米 三温糖 でん粉	米油 マヨネーズ ごま	766	16.3	33.7	2.4
20	月	○	食パン 手作り夏みかんジャム カリカリクルトンのシーザーサラダ ポークビーンズ <b>食育の日(19日)</b>	ベーコン 豚肩肉 黄大豆	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ ピザチーズ	赤ピーマン にんじん トマトピューレ	夏みかん オレンジジュース キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン 上白糖 コーンスターチ 食パン 三温糖 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	783	16.3	35.9	3.0
21	火	○	しらす入りわかめごはん 磯香和え 春野菜と生揚げのうま煮	鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 生姜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ ふき グリーンピース	米 三温糖 こんにやく でん粉	ごま 米油	746	19.4	29.4	3.0
22	水	○	新たけのこごはん 鯖の西京焼き 根菜のごまみそ汁	油揚げ さわら 西京みそ 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳	根みつば にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖	米油 ごま	729	20.3	33.7	3.0
23	木	○	春キャベツの回鍋肉丼 にらたまスープ 清見オレンジ	豚肩肉 赤みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン なら	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ 清見オレンジ	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	725	16.5	26.6	3.0
24	金	○	3色ピラフ カリポテツナサラダ 肉団子トマトスープ <b>離任式</b>	ツナ 豚ひき肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマトピューレ 青ピーマン	ホールコーン グリーンピース かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ 生姜	米 押麦 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 有塩バター	715	13.5	30.8	2.5
27	月	○	チキンライス イタリアンスープ ナタデココ入りグレープゼリー	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく セロリー ホールコーン グレープジュース	米 三温糖 パン粉 上白糖	米油	690	17.6	25.6	2.9
28	火	○	麦ごはん ししゃもの石垣揚げ 野菜の浅漬け 高野豆腐のみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 凍り豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	米 押麦 薄力粉 パン粉	ごま 米油	768	18.3	28.4	2.6
30	木	○	セルフツナポテトサンド フレンチサラダ ミネストローネ	ツナ 鶏むね肉 黄大豆	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく セロリー	コッペパン じゃがいも 三温糖 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 (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	740	16.6	30.7	2.8	370	111	3.0	238	0.32	0.48	17	7.3
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お願いいたします。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いたします。