

# 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おります。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おります。1年間よろしく願いいたします。

## 学校給食の7つの目標

<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。</p> <p>※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、すべて加熱します。</p> <p>※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。</p>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------

栄養士が献立作成しています

## 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>

## 感染症予防対策の給食について

- 給食前は石鹸による「手洗い」「アルコール消毒」を実施。
- 個人トレーを使用した「前向き」給食の実施。
- 給食当番はエプロン・三角巾・マスク(各自用意)を着用。週末に持ち帰る、エプロン・三角巾・袋は、洗濯と消毒のためのアイロンがけをお願いします。
- 手をつける前のお減らし、おかわり等は各クラス担任の指示で行います。

給食がはじまります!



## 今月の献立から

- 10日(水)「令和6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の献立です。
- 11日(木)「入学・進級祝い」お祝い事には欠かせないお赤飯、すまし汁の献立です。



令和6年

4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	牛乳		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	○	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 中ざら糖 米粉 三温糖	米油	803	12.0	28.4	2.9
11	木	○	赤飯 鶏肉のからあげ 3色ごま和え 桜かまぼこのすまし汁	ささげ 鶏もも肉 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 ねぎ	米 もち米 でん粉 三温糖	ごま 米油 ごま油 ごま	701	15.6	31.3	3.1
12	金	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ 清見オレンジ	豚肩肉 黄大豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマトピューレ	レモン たまねぎ 清見オレンジ	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 米粉	マーガリン 米油 バター	758	15.2	41.9	2.3
15	月	○	新たけのごごはん 鯖の西京焼き 根菜のごまみそ汁	油揚げ 鯖 白みそ 鶏もも肉 赤みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖	米油 ごま ごま油	736	20.3	34.6	3.5
16	火	○	しらす入りわかめごはん 春野菜と生揚げのうま煮 日向夏	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	にんじん	生姜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ ふき グリンピース 日向夏	米 こんにやく 三温糖 でん粉	ごま 米油	746	18.9	29.4	2.5
17	水	○	スパゲティナポリソース グリーンサラダ	豚ひき肉 ソーセージ	粉チーズ クリーム 牛乳	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	806	15.4	38.7	2.8
18	木	○	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	782	16.0	35.1	2.4
19	金	○	3色ピラフ カリポテツナサラダ 肉団子トマトスープ	ツナ 豚ひき肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ねぎ 生姜	米 押麦 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 バター	729	13.4	30.7	2.5
22	月	○	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 いら 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
23	火	○	麦ごはん ししゃもの磯部揚げ 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 青のり 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ	米 押麦 薄力粉 でん粉	米油	714	17.2	30.4	2.7
24	水	○	チキンライス イタリアンスープ アップルゼリー	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ イナアガー	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー ホールコーン りんご リンゴジュース	米 三温糖 パン粉 上白糖	米油	711	15.6	25.2	2.9
25	木	○	ごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 けんちん汁	さば文化干し 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	切干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油	765	15.5	36.0	3.2
26	金	○	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 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 シエルマカロニ	米油 マヨネーズ	704	17.4	36.7	2.9
30	火	○	春キャベツの回鍋肉丼 にらたまスープ 河内晩柑	豚肩肉 赤みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン いら	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ 河内晩柑	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	729	16.4	26.4	3.2

※ 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14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 (ugRAE)	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	742	16.1	32.6	2.9	358	109	2.7	239	0.30	0.48	16	6.8
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。