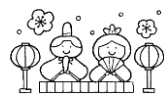


3月

# 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

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、苦手な食べ物に苦勞したこと、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。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた     | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた      |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



1年間の食生活を振り返って、できたことに☑を付けてみましょう。

## リクエスト給食

全校生徒を対象にアンケートを行い、給食委員会が集計をしました。

	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	きなこ揚げパン	ハンバーグ	パリパリサラダ	豚汁	フルーツポンチ
2位	味噌ラーメン	春巻き	さつまいものハニーサラダ	ABCスープ	スイートポテト
3位	ココア揚げパン	鶏の唐揚げ	カミカミサラダ	みそ汁	おかしなお菓子な目玉焼き

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(月)「桃の節句」

女の子の健やかな成長を祝う節句で、「ひな祭り」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。彩り豊かなひな祭り献立です。



### ☆12日(水)「三送会」

3年生最後の給食です。卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。人気の鶏肉のからあげ、「祝」のなんとが入ったすまし汁、デザートはいちごです。

### ☆19日(水)「卒業式」

給食はありません。



### ☆24日(月)「令和6年度給食最終日」

残菜の一番少ないチキンカレーライスとサラダで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、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

## 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



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

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



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。

## ご卒業おめでとうございます



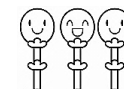
皆さんはまだ成長期です！



卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。皆さんは、小学校からの9年間、学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、自分自身で食べるものを選択していきます。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で、元気に充実した毎日を送ってください。

給食食材の産地についてのお知らせ 2月3日～2月28日

米	青森	牛乳	東京・千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・青森・北海道								
しょうが	茨城 高知	ねぎ	練馬 埼玉	さつまいも	千葉	にら	茨城	れんこん	茨城		
にんにく	青森	小松菜	東京	たけのこ	愛媛 鹿児島	セロリ	愛知	もやし	栃木		
じゃがいも	鹿児島	うど	栃木	きゅうり	茨城	白菜	茨城	なばな	千葉	赤ピーマン	茨城
にんじん	練馬 千葉	キャベツ	愛知	ぶなしめじ	長野	里芋	愛媛	ピーマン	茨城	いよかん	愛媛
玉葱	北海道	大根	練馬 千葉	えのきたけ	長野	ごぼう	青森	ブロッコリー	練馬 埼玉	はるみ	愛媛



令和7年

3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		18歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3	月	○	ひなちらし 手毬麩のみぞれ汁 もちいるゼリー <div>桃の節句</div>	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	米 三温糖 でん粉 手毬麩 上白糖 カルピスイちご	米油	714	16.8	28.7	2.3	
4	火	○	ごはん 鮭の香味焼き 白菜と水菜のポン酢和え ★豚汁	鮭 豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 水菜	生姜 にんにく ねぎ 白菜 ごぼう 大根	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油	737	21.3	25.0	3.2	
5	水	○	★きなご揚げパン コールスローサラダ ★ABCスープ ★おかしなお菓子の目玉焼き	きな粉 ハム 鶏もも肉	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ホールコーン たまねぎ 黄桃	ミルクパン 上白糖 三温糖 ABCマカロニ	米油	794	14.2	32.0	3.0	
6	木	○	キムチチャーハン ★バリバリサラダ 豆乳中華スープ	豚肩肉 豚バラ 調製豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ キムチ 緑豆もやし たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン	米 三温糖 ワントンの皮	米油 ごま油	727	15.8	35.5	3.4	
7	金	コ ミ ッ ク	カレーピラフ ミモザサラダ ★スイートポテト	豚ひき肉 鶏卵	ミルクコーヒー クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ きゅうり	米 押麦 三温糖 さつまいも	米油 バター	782	11.5	28.4	1.7	
10	月	○	★味噌ラーメン 海藻サラダ つぶつぶみかんゼリー	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス イナアガー	にんじん	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 みかん オレンジジュース	むし中華めん 三温糖 上白糖	米油 ごま油	705	16.8	30.1	3.5	
11	火	○	ごはん ★デミグラスハンバーグ ポイルブロッコリー コーンスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	牛乳 クリーム	ブロッコリー パセリ	たまねぎ クリームコーン ホールコーン	米 パン粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	バター 米油	877	14.1	34.4	3.1	
12	水	○	赤飯 ★鶏肉のからあげ 即席漬け 祝い汁 いちご <div>3年生卒業祝い</div>	ささげ 鶏もも肉 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 ねぎ いちご	米 もち米 でん粉	ごま 米油	708	15.4	29.7	3.2	
13	木	○	コーンと枝豆のピラフ ポテトグラタン 野菜スープ	鶏むね肉 大豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく ホールコーン 枝豆 グリーンピース マッシュルーム 生姜 キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉 米粉 パン粉	米油 バター	742	14.3	29.4	3.1	
14	金	○	こぎつねごはん ひじき入り卵焼き おくずかけ	鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵 生揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 大根 ねぎ	米 三温糖 里芋 でん粉 豆麩 そうめん	米油	747	18.0	35.7	3.3	
17	月	○	ココアクリームサンド ポテチキBBQ 2色豆と野菜のスープ	鶏もも肉 豚もも肉 白いんげん豆 金時豆	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ りんご セロリー キャベツ	ミルクパン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 三温糖	バター 米油	735	22.0	31.1	3.7	
18	火	○	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとコーンのソテー すまし汁 ひとくちぼたもち <div>食育の日(19日)</div>	鶏もも肉 赤みそ ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん 糸みつば	生姜 にんにく キャベツ 大根 ホールコーン ねぎ	米 三温糖 だまごもち つぶあん	米油	787	15.2	22.8	3.2	
21	金	○	ラザニア ベイザンヌスープ ソイカフェゼリー	豚ひき肉 調製豆乳 ベーコン	牛乳 ピザチーズ イナアガー クリーム	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ	三温糖 米粉 薄力粉 リボンマカロニ じゃがいも 上白糖	米油 バター	725	16.9	39.5	3.3	
24	月	○	チキンカレーライス 福神漬け グリーンサラダ <div>3学期給食最終日</div>	鶏もも肉	牛乳	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 バター	788	12.2	27.9	2.8	

※ 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

★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 (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	755	16.0	30.7	3.1	351	98	2.6	264	0.33	0.49	20	6.9
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。