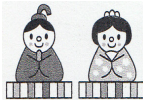
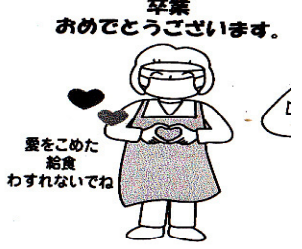


3月の献立表

25年度 豊島区立千川中学校

月			火			水			木			金		
3 ・五目ちらし ・つみれ汁 ・雛ゼリー ・クルミ 和え 			4 ・ハムサンド ・クリームサンド ・ポトフ ・ほうれん草のサラダ ・みかん 			5 ・中華丼 ・担担スープ ・野菜チップス ・りんご 			6 ・ご飯 ・みそ汁 ・筑前煮 ・シシヤモ焼き（2） ・キウイフルーツ 			7 ・チャンポン麺 ・じゃこのサラダ ・ほうれん草とごまの カップケーキ 		
			短縮											
848	36.6	23.3	854	33.2	36.2	860	38.0	25.2	817	34.9	23.9	883	38.4	29.3
10 ・コーン茶飯 ・おでん ・昆布入り キャベツ漬け ・からいもだこ 			11 ・中華炊き込み ご飯 ・中華すいとん ・いかのサラダ ・パインアップル 			12 ・ご飯 ・根菜のすまし汁 ・焼き肉（2） ・じゃが芋のじゃっ煮 ・もやしと野菜のソテー 卒業バイキング 			13 ・ご飯 ・かき玉汁 ・かじきのアーモンドフライ ・ほうれん草と エリンギのお浸し ・杏仁豆腐 卒業バイキング 			14 ・ご飯 ・肉じゃが ・魚の照り焼き ・小松菜のオカカ和え ・みかん 卒業バイキング 		
			3年卒業遠足			3－1 お弁当バイキング			3－2 お弁当バイキング			3－3 お弁当バイキング		
850	37.5	21.7	852	36.3	30.2	847	32.8	29.8	868	37.5	25.0	834	38.6	20.0
17 ・ジャージャー 麺 ・草団子or月見団子 ・いちご（2） リザーブ給食 			18 ・フィッシュバーガーor ホットドッグ ・クラムチャウダー ・タコのサラダ ・デコポン リザーブ給食 			19 ・お赤飯 ・きりたんぽ ・エビフライ ・一口かつ ・ブローコリーの炒め ・フルーツプリン 			20 卒業式 			21 春分の日 		
草898	35.2	26.1	火796	36.8	27.9	卒業・進級祝給食								
月856	32.9	25.0	ホ898	36.3	38.1	922	37.9	21.9						
24 ・ラザニア ・ひじきのピリ辛 サラダ ・かぼちゃゼリー 			25 終業式 			3月の給食目標 1年間の 反省をしよう。 								
887	33.1	39.7												

都合により献立の変更があります。裏面に給食便りがあります。

3月はまとめの月、給食回数14回、3年生は12回で終了です。楽しい給食時間が過ごせましたか？ ちょっと苦手な献立でも食べて、食の幅を広げることができましたか？ 私たちの体は毎日食べている食べ物で出来ています。日々の食生活が健康な体を作ります。塩分・糖分・脂質にも関心を持ち、野菜や海草類・豆類・果物の取り方もポイントです。

生活習慣病は日々の食生活から、好きなものだけでなく、色々な食材をとるようにしましょう。

※3月のリザーブ給食の結果は17日（月）草団子142人・月見団子159人。18日（火）フィッシュバーガー120人・ホットドッグ178人でした。リザーブ給食はいつも好評でした。

※3年生は春から新しい進路、給食は卒業してお弁当になります。卒業をお祝いしてお弁当バイキングを行います。お弁当箱にご飯を詰めてあります。複数の主菜・副菜・デザートなどをカウンターに並べてあります。自分の弁当箱に彩り良く詰めていきます。メニューは10種類以上から栄養も考えながらクラスのみんなと楽しいバイキングとなりますように。

※19日（水）卒業・進級をお祝いしてお赤飯・きりたんぽ汁・エビフライ・ヒレカツ・ブロッコリーのソテー・フルーツプリンジョアです。

※東日本大震災から3年、誰もが体験したころのない大きな地震でした。又この冬は大雪に見舞われ流通も滞りコンビニやスーパーの食品棚が空っぽという地域もでました。いざというときの食料や防災用品の備えも必要となります。

給食便り

皆さんは家庭でお手伝いをしていますか？家庭科の調理実習は喜々として取り組んでいますね。買い物・料理・後片付けなども進んで行き、実践力をみがきましょう。生涯生きる力となります。

1 年間の食生活をふり返ろう

「食」について学んできたいろいろなことをふり返ってみましょう。

4月 協力をして給食の準備をしましたか？

5月 毎日朝ごはんを食べましたか？

6月 よくかんで食べましたか？

7月 夏野菜をたくさん食べましたか？

8月 水分補給に気を付けましたか？

9月 生活リズムに気を付けましたか？

10月 栄養バランスよく食べましたか？

11月 感謝をして食べましたか？

12月 さちんと手洗いができましたか？

1月 学校給食の大切さがわかりましたか？

2月 おやつとり方に気を付けましたか？

3月 食事のマナーが守れましたか？

もうすぐ卒業の時を迎える皆さん、中学校で過ごした3年間はどうだったでしょうか？ 楽しいことだけでなく、悲しいことやつらいこと、いろいろな思い出があったことでしょう。そんな中、たくさんの方が給食を楽しみにしてくれていたこと、「給食おいしかった」「いつもおいしい給食ありがとう」といった声は、給食を作っている私たちにとって、何よりも励みになりました。「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、食べることを大切にして、未来を切り開いてほしいと願っています。

卒業おめでとう!!

いつもおいしい給食ありがとう

「食べる」ことは「生きる」こと

学校給食を通して伝えたいこと

学校給食は、みなさんの成長を栄養バランスのとれた食事です。食に関する正しい知識や食習慣を身につけてもらいたいという願いを込めてつくっています。食べ物を大切にして、残さずに食べましょう。



※アレルギー対応を行っています。アレルギーのある方は下記の用紙、学校生活管理指導表を医師のサインを頂き、栄養士まで提出願います。管理票は毎年提出して下さい。給食では調理方法、除去食品・代替え献立などを本人・保護者・教員・調理員・栄養士が確認しています。（管理表を提出して頂かないとアレルギー対応は出来ませんのでよろしくお願いします）

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）

名前

男・女

平成 年 月 日生（ 歳）

学校 年 組

提出日 平成 年 月 日

食物アレルギー（あり/なし）

病型・治療

学校生活上の留意点

医師名

医療機関名

アレルギー性鼻炎（あり/なし）

病型・治療

学校生活上の留意点

医師名

医療機関名

●学校における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本表に記載された内容を教職員全員で共有することに同意しますか。

1. 同意する

2. 同意しない

保護者署名： _____

2月千川中学校使用食材

（米 宮城特別栽培減農薬米・山形）（牛乳 北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉）（玉ねぎ・さんま ぼたて・ほっけ・大豆・昆布 北海道）（りんご・ごぼう・玉ねぎ・にんにく・卵・いか 青森）（せり 宮城）（舞茸・えのき 新潟）（きゅうり・白菜 群馬）（ごぼう・白菜・ピーマン 茨城）（にら 栃木）（もやし・小松菜・とび魚 東京）（里芋・きゅうり・小松菜・ほうれんそう 埼玉）（セロリ・しめじ・エリンギ 長野）（人参・ねぎ・もやし・かぶ・さつまいも・ほうれん草・大根 千葉）（キャベツ・ブロッコリー・セロリ 愛知）（鶏肉 宮崎）（トマト・レタス・さやえんどう セロリ・みかん・しらす・鮪 静岡）（レモン・みかん・キウイフルーツ・ぼんかん 愛媛）（大根 徳島）（鯖 福岡）（新じゃが 長崎）（いちご 佐賀）（紅鮭 カナダ）（ししゃも ノルウエー）（えび インドネシア）（生鮭 チリ）（パイナップル フィリピン）