

給食だより3月号

令和6年2月26日

東京都立三鷹中等教育学校

今年度も、あと1か月となりました。今のクラスで過ごす給食時間はあと少しです。今年度の給食は、きちんと食べられましたか？給食は、みなさんが毎日とる食事の参考になるように、量や味付け、組み合わせなどを考えています。自分の食生活を振り返り、給食をとおして学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



日ごろの食生活を振り返ろう！



給食アンケート ～ もう一度食べたい料理を教えてください！ ～

前期生のみなさんに、「3月にもう一度食べたい」と思う給食のアンケートを行いました。その結果を発表します！各部門で1位だったものは、3月の給食に登場予定ですのでお楽しみに♪（主食・主菜部門とデザート部門については、2位だったものも登場予定です♪）

順位	主食・主菜部門	デザート部門	その他の料理部門
1	揚げパン	チーズケーキ	ポテトのパリパリサラダ
2	みそラーメン	林檎と薩摩芋のスイート春巻き	いももち
3	スタミナ豚キムチ丼	抹茶ミルクプリン	かきたま汁

●「アンケートの選択肢以外でもう一度食べたい料理があったら教えてください。」（自由回答）

- 鳥の唐揚げ ・米粉パン ・明日葉ミルクゼリー ・キムチチャーハン ・鯨の竜田揚げ ・チキンチキンごぼう ・かば焼き丼 ・春巻き ・四川豆腐
- いかの竜田揚げ ・スイートポテト ・ABCスープ ・肉じゃが ・ピピンパ ・抹茶ケーキ ・こぎつねごはん ・かぼちゃプリン ・筑前煮
- ハンバーグ ・フルーツポンチ ・チキンライス ・ブルコギ丼 ・冷凍ミカン ・こまプリン ・シューアイス ・全部おいしい！ など…

3年生のみなさん

3年生のみなさんにとって、学校で給食を食べることができる日は残りわずかです。みなさんの思い出に残っている献立や給食時間の出来事はどんなことですか？学校で過ごした「給食の時間」が、みなさんにとって良い思い出の一つとなっていると嬉しいです。

これからは自分で食事を選ぶ機会が増えていくと思います。給食の献立や食育の授業で勉強したことを思い出し、栄養のバランスを考えながら、しっかりと食事をするようにしていきましょう。また、成長期のみなさんにとって食事から栄養をしっかりと摂ること、食事を楽しむことはとても大切なことです。給食を通して学んだことを思い出しながら、より良い食生活を送れることを願っています。

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】東京牛乳

【JA 東京むさし】小松菜

【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆
ながねぎ だいこん

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪



担当：栄養士 佐藤愛紗