



給食だより



令和8年2月27日
調布市立神代中学校

朝晩肌寒い日もありますが、少しずつ春の訪れを感じられる季節になりました。春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

3年生にリクエスト給食のアンケートをとりました♪

【主食部門】

- 1位: ラーメン
- 2位: カレーライス
- 3位: 揚げパン
- 3位: キーマカレー
- 5位: フレンチトースト

【おかず部門】

- 1位: 唐揚げ
- 2位: シャンボ餃子
- 3位: 野菜チップス
- 4位: じゃが丸くん
- 5位: イカステーキ

【汁物部門】

- 1位: ABCスープ
- 2位: 豚汁
- 3位: 春雨スープ
- 4位: コーンスープ
- 5位: ワンタンスープ

【デザート部門】

- 1位: サイダーポンチ
- 2位: ガトーショコラ
- 3位: アイスクリーム
- 4位: 抹茶ムース
- 5位: シャーベット

今月の給食に、3年生がリクエストしてくれた献立がたくさん登場します。

お楽しみに



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。



() () () () ()

食事の前に
必ず手を洗った。



食事のマナーを
守ることができた。



苦手な食べ物にも
挑戦できた。



朝ごはんを
毎日食べた。



おやつは時間と
量を決めて食べた。



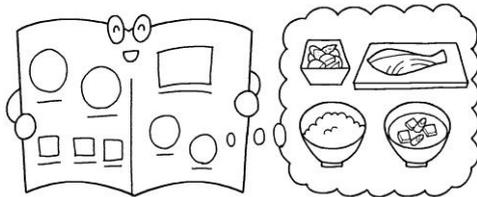
春休みに

朝食を自分で 作ってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

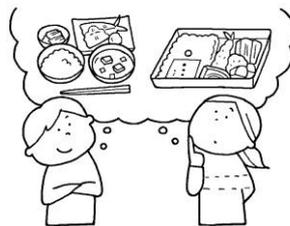


外食では定食を選ぼう



定食は、主食・主菜・副菜・汁物がそろっていることが多く、栄養バランスがととのいやすくなります。単品を組み合わせる場合も、主食・主菜・副菜がそろうように選びましょ。

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょ。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を 活用しましょ



野菜の下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、茹でたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとうべんです。

★お知らせ

※3学年: 給食最終日は17日(火)です。

※1・2年生: 給食最終日は23日(月)です。

※1・2年生は給食最終日(23日)にエプロンを持ち帰り、洗濯して修了式(25日)までに持って来てください。