

3月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和3年2月26日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

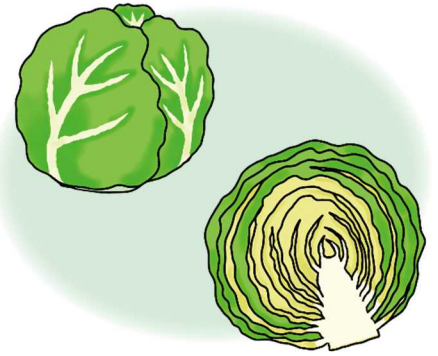
暖かな日差しに春の気配を感じます。いよいよ、今年度最後の月となりました。今の学年で過ごすのも、あと1か月ですね。今年度は、新型コロナウイルスの流行により、大きな不安とたかいたがらの生活となりました。そのような状況の中、これまで無事に給食を出すことができていたのは、みなさん一人一人が感染予防を意識して生活をしているおかげです。本当によく頑張りました。みなさんの笑顔は、周りを明るくします。これからも、たくさん食べて、笑顔で元気に、健康な毎日を過ごせるよう願っています。1年間、ありがとうございました。

春はもうそこまで

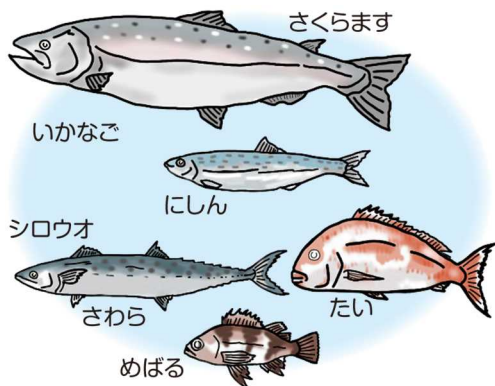
春一番が吹いたというニュースを聞いたり、ぽかぽか陽気の日があったりすると、もうすぐ春だとウキウキしますね。豊二小の校庭の梅の花もきれいに咲いています。千川通りの桜並木もとても楽しみです。春の到来は、つくし、ふきのとう、菜の花といった春が旬の野菜や、春が来たことを告げる「春告魚（はるつげうお）」と呼ばれる魚など、食べ物からも感じることができます。今回は「さわら」と「春キャベツ」を紹介します。

春キャベツ

キャベツには、冬キャベツと春キャベツがあります。春キャベツはやわらかいので、サラダや浅漬けなど、生で食べるのにも適しています。生で食べるとキャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。



キャベツは給食でよく使われる野菜です。献立表の材料名を見て探してみてください★



「春告魚」～さわら～

春告魚の代表的な魚が、漢字で「魚」へんに「春」と書く「鱈(さわら)」です。他にも鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなご、シロウオなどもあります。さわらは身がやわらかく、子どもたちにも食べやすい魚で、冷めてもおいしいのでお花見などのお弁当にもよく使われます。また、成長につれて名前が変わる『出世魚』で、お祝い事にもよく使われる縁起のよい魚です。

給食では、3日(水)に、「さわらの照り焼き」を出します。楽しみにしててください★

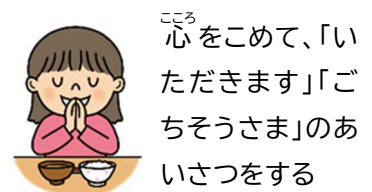
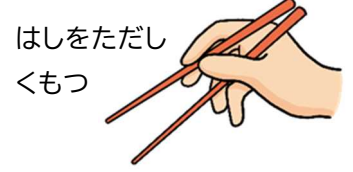
できていたかな? この1年間、きちんとできていたかな?

この1年間の食生活を振り返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。

できていなかったことは、これから心がけていきましょう。



ひとくち30回! よくかんで食べる



<3月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県	はるみ	愛媛県 和歌山県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県	キャベツ	愛知県 神奈川県	りんご	青森県
にんじん	千葉県 鹿児島県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	だいこん	千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	東京都 千葉県 群馬県	さといも	愛媛県 群馬県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さやいんげん	沖縄県	ピーマン	茨城県	せとか	愛媛県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
れんこん	茨城県	みつば	静岡県				



3月の献立

令和2年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳 ジャージャー麺 おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 みそ 寒天	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ 黄桃(缶)	643 22.6	8(月) パリパリサラダ 細く切ったしゅうまいの皮を揚げて、サラダに加えます。パリパリとした食感からこの名前が付けました。 11(木) こづゆ ～日本の郷土料理～ ☆福島県☆ 福島県会津地方の郷土料理で、お正月、冠婚葬祭、お盆など、人が集まる時によく作られます。ほたての貝柱からとった、だしを使うことが特徴です。 19(金) ・メープルシロップ ・サーモンチャウダー ～世界の料理～ ☆カナダ☆ メープルシロップとバターをパンにぬり、トーストにします。カナダでよく取れる魚、サーモンを使ってチャウダーを作ります。 22(月) スパゲティ ビーンズソース 細かく刻んだ大豆をミートソースに加え、パスタにかけていただきます。
2	火	牛乳 切り干しごはん 野菜のみそ汁 大学いも	牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	米 麦 米油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	切干大根 にんじん だいこん もやし ねぎ こまつな	648 20.0	
3	水	牛乳 ちらし寿司 鯖の照り焼き すまし汁 ピーチゼリー ひなまつり献立	牛乳 油揚げ えび さわら 豆腐 わかめ かまぼこ アガー	米 砂糖 米油	にんじん ごぼう かんぴょう 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ 桃ジュース	605 28.6	
4	木	牛乳 ミルクパン フライドチキン 卵と野菜のスープ ガーリックサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵	ミルクパン 米油 でんぷん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	657 28.1	
5	金	牛乳 わかめとごまのごはん ししゃものみりん焼き 五目うま煮	牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 大豆	米 麦 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	649 27.7	
8	月	牛乳 キムたく丼 パリパリサラダ くだもの(はるみ)	牛乳 豚肉	米 麦 米油 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖	ねぎ キムチ たくあん きゅうり にんじん キャベツ はるみ	593 21.3	
9	火	牛乳 黒砂糖パン チーズオムレツ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏卵 ベーコン いんげん豆	黒砂糖パン 米油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい こまつな	592 26.0	
10	水	牛乳 ビーフカレー 野菜のレモンじょうゆあえ	牛乳 牛肉	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり レモン	633 19.8	
11	木	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き こづゆ 五目きんぴら 日本の郷土料理：福島県	牛乳 さば ほたて貝柱 豚肉	米 麦 砂糖 さといも 焼きふ 米油 ごま油 こんにゃく ごま	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん	617 26.6	
12	金	牛乳 コーンピラフ ABC スープ スイートポテト	牛乳 鶏肉 鶏卵 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 バター マカロニ さつまいも	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん キャベツ	585 18.8	
15	月	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが おひたし	牛乳 豚肉	米 麦 米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし	588 22.3	
16	火	牛乳 麦ごはん ジャンボぎょうざ 春雨スープ	牛乳 豚肉 豚肉	米 麦 ごま油 米油 ぎょうざの皮 でんぷん 春雨	干しいたけ ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい こまつな	637 22.2	
17	水	牛乳 マーボー豆腐丼 じゃこと大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース だいこん きゅうり	648 27.8	
18	木	牛乳 大豆入りひじきごはん いかのねぎみそ焼き 吉野汁 くだもの(せとか)	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 いか みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 でんぷん さといも	にんじん にんにく ねぎ だいこん みつば せとか	581 28.7	
19	金	牛乳 メープルシロップ サーモンチャウダー ベーコンと野菜のソテー 世界の料理：カナダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	無塩パン バター メープルシロップ 米油 じゃがいも 小麦粉	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし ほうれんそう コーン	617 21.2	
22	月	牛乳 スパゲティ・ビーンズソース じゃがいものハニーサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 米油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ	649 23.5	
23	火	牛乳 赤飯 かじきの竜田揚げ 五目みそ汁 ココアムース 卒業お祝い献立	牛乳 かじき 油揚げ みそ わかめ アガー 生クリーム	もち米 米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 こんにゃく	しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	687 26.4	

※ **太字**は6年生からのリクエスト献立です。お楽しみに！

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

★来年度の給食(2年生以上)は、4月7日(水)に始まります。新1年生は4月14日(水)に給食開始予定です。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
							A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
3月分平均	625	24.2(15.5%)	20.6(29.6%)	337	92	2.1	274	0.38	0.52	26	4.6	2.6
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満



ねんせい そつぎょう けんこう きつ げんき
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！ これからも健康に気を付けて元気でいてください★

