

# 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4年2月28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

「いつもおいしい給食ありがとうございます。」豊二小のみなさんの中には、こんなふうに話しかけてくれる人がたくさんいます。黙食の徹底から、給食の時間に味の感想を聞くことはなかなかできなくなりましたが、給食を楽しむにしてくれている人がいると思うと、力がわいてきて頑張ろうと思えます。こちらこそ、「いつも温かい言葉をありがとうございます。」さまざまな制限のある学校生活の中で、給食の時間が少しでもホッとできる時間になったらうれしく思います。今の学年での最後の給食を、ぜひよく味わって食べてください。



## ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ってみよう



3月は卒業や進級に向けて、1年間のまとめをする時期です。これまでの自分の食生活を振り返ってみましょう。

<p>●朝ごはんをしっかり食べることができた。</p>	<p>●苦手なものでも一口は挑戦できた。</p>	<p>●食物の栄養やたらきを考えながら食べることができた。</p>
<p>●食物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。</p>	<p>●はしの持ち方や食器の置き方に気を付けて食べることができた。</p>	<p>●行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。</p>

### 季節の行事

## 3月3日は「桃の節句」

3月3日は、「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などをかざってお祝いをします。「ひな人形」には、「災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい」という願いがこめられ、「桃の花」には、「魔除けや長寿の力がある」とされ、この頃に咲くことからかざられるようになったそうです。行事食には、「ひなあられ」や「はまぐりのお吸い物」などがあります。

給食では、3月3日(木)に、「ちらし寿司」や「ピーチゼリー」を作ります。楽しみにしてください★



## 1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月23日(水)で終了です。給食を通して、今年度もみなさんの笑顔がたくさん見ることができました。来年度も、給食室一同、安心安全でおいしい給食作りに努めていきます。

また、6年生のみなさん、小学校卒業ですね。給食で出会った味を忘れず、これまで学んだ知識や経験をこれからの生活にいかしてってください。みなさんの活躍が楽しみです。これからも応援しています。



保護者の皆様、1年間学校給食に深い御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。





# 3 月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉第二小学校

実施日	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 火	牛乳 キムたく丼 ワカメスープ くだもの(せとか)	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 ごま油 片栗粉	ねぎ キムチ たくあん 生姜 にんじん だけのこ せとか	566 25.0	<b>1日(火)</b> <b>・せとか</b> せとかは2~3月が旬のみかんの仲間です。オレンジのような濃厚な味と、うすくてむきやすい皮が特徴です。  <b>7日(月)</b> <b>~世界の料理~</b> <b>☆スペイン☆</b> <b>・パエリア</b> スペインのバレンシア地方発祥の料理です。米や肉、魚介、野菜などを平たいフライパンのような鍋で炊いた料理です。 <b>・スペイン風オムレツ</b> オムレツの中に、せん切りにしたじゃがいもがたくさん入っているのが特徴です。  <b>9日(水)</b> <b>・家常豆腐丼</b> 「家常(チャーチャン)」とは「日常の」という意味の中国語です。家常豆腐とは、中国で定番の家庭料理で、とてもよく食べられています。厚揚げや肉、野菜を炒めて、みそを使って味付けをします。  <b>11日(金)</b> <b>~日本の郷土料理~</b> <b>☆東北地方☆</b> <b>・ひきな</b> 「ひきな」とは「せん切りにした大根」を意味する福島県の方言で、「ひきないり」とは、大根のいためものという意味です。 <b>・こづゆ</b> 福島県会津地方の郷土料理で、ほたての貝柱でだしをとることが特徴です。 <b>・白玉のずんだあえ</b> 「ずんだ」とは、枝豆やそら豆をつぶしてつくるペーストです。東北地方で広く親しまれています。  <b>23日(水)</b> <b>・赤飯</b> 6年生の卒業をお祝いして、給食室で赤飯を炊きます。
2 水	ミルクコーヒー ガリックフランス ボークストロガノフ じゃがいものハニーサラダ	コーヒー牛乳 豚肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ	648 22.3		
3 木	牛乳 ちらし寿司 わかさぎの磯辺揚げ すまし汁 ピーチゼリー ☆ひなまつり献立	油揚げ えび 牛乳 わかさぎ 青のり 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 小麦粉	にんじん ごぼう 干しいたけ かんひょう だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 桃汁ジュース 桃缶	561 24.4	
4 金	牛乳 チリビーンズライス マセドアンサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース きゅうり コーン	605 22.9	
7 月	牛乳 チキンパエリア スペイン風オムレツ ソーセージと野菜のスープ ☆世界の料理「スペイン」	とり肉 ほたて 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 ウインナー	米 麦 オリーブ油 じゃが芋 米油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ コーン ほうれん草	591 26.3	
8 火	牛乳 切り干しごはん 魚の若草揚げ 野菜のゆかりあえ かきたま汁	油揚げ 牛乳 ホキ 卵 豆腐	米 麦 米油 小麦粉 片栗粉	切干大根 にんじん パセリ キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ 小松菜	575 28.2	
9 水	牛乳 家常(チャーハン)豆腐丼 じゃこと大根のサラダ おかしな目玉焼き	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく にら 大根 きゅうり 桃缶	680 28.9	
10 木	牛乳 胚芽ごはん さばのピリから焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	胚芽米 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	にんにく ねぎ 生姜 もやし にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	597 27.4	
11 金	牛乳 大豆入りこんぶごはん ひきな ころも 白玉のずんだあえ 3.11 ☆東北地方の料理	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ちくわ 貝柱	米 麦 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく 白ごま 里芋 焼きふい 白玉粉 片栗粉	干しいたけ にんじん 大根 ピーマン ねぎ 枝豆	552 21.4	
14 月	牛乳 和風スパゲティ 玉ねぎドレッシングサラダ チーズケーキ	ベーコン とり肉 のり 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	640 22.7	
15 火	牛乳 ココア揚げパン ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳 みそ	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	573 18.4	
16 水	牛乳 コレーライス ひじきとツナのサラダ	豚肉 牛乳 ひじき まくろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり コーン	640 20.7	
17 木	牛乳 麦ごはん のりのつくだに 五目うま煮 おろしポン酢サラダ	牛乳 のり 鶏むね 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし しめじ 大根 レモン	576 24.6	
18 金	牛乳 小松菜じゃこチャーハン ♪ジャンボぎょうざ チンゲン菜のスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 麦 米油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	小松菜 干しいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん チンゲンサイ	647 29.6	
22 火	牛乳 ♪ジャージャー種 ♪フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	589 22.9	
23 水	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 吉野汁 くだもの(いちご) ☆卒業お祝い献立	ささげ 牛乳 さわら みそ 鶏肉 なた	米 もち米 黒ごま 片栗粉 里芋	生姜 にんじん 大根 ねぎ みつば いちご	555 26.7	

※ 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、御了承ください。(16回)  
 ♪ 2月3月は、6年生リクエストメニューを取り入れています。♪ はリクエストの多かったメニューです。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
3月分平均(中学年)	599	24.5(16.4%)	21.6(32.5%)	351	91	2.4	278	0.38	0.51	29	6.5	2.7			

### <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	ごぼう 青森県	さつまいも	千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	いちご	佐賀県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	もやし れんこん	栃木県	だいこん	千葉県 神奈川県	せとか	愛媛県 和歌山県
にんじん	千葉県 東京都	さいも	埼玉県 愛媛県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	静岡県	チンゲンサイ	茨城県	エリンギ しめじ	長野県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県 埼玉県	にら	栃木県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん かぼちゃ	沖縄県	きゅうり	宮崎県 群馬県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
三つ葉	静岡県	赤ピーマン	高知県 宮城県	パセリ	茨城県 香川県	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