

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6年2月29日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 村山 ひかり

いよいよ今の学年で過ごす最後の1カ月になりました。今年度の給食はどうでしたか。思い出に残った給食はありましたか。給食は、空腹を満たすためだけでなく、食べることの学習のためにあります。それは、みなさんのやりたいことや夢を応援するためです。自分の食べたもので、自分の体はつくられています。これからもしっかりと食べて、元気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。

1年間の食生活を振り返りましょう★

食事と体の健康は密接に結びついています。1年間の食生活を振り返ってみましょう。「できた!」と思うことに「O」をつけてみましょう。

結果はどうでしたか?

「O」をつけることができた項目は、これからも続けていきましょう! できなかった項目は、ぜひ、これからがんばってみてください!

●朝ごはんは毎日食べましたか?



●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?



●食事の前の手洗いはよくできましたか?



●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?



●野菜を毎日、食べていましたか?



●食事では、いつもよくかんで食べていましたか?



●給食当番の仕事はしっかりできましたか?



豊二小のみんなが好きな給食メニュー

5年生が総合の学習の時間に、豊二小のみんなに対して「好きな給食」のアンケートをとり、その結果をもとに、赤・黄・緑の3色食品群を用いて栄養のバランスを考えて「みんなが喜ぶ給食の献立を考える」という学習が行われました。その際の結果が、1位：揚げパン、2位：ラーメン、3位：カレーライスでした。これらのメニューにどんな食品を組み合わせれば栄養のバランスが良くなるか、喜んでもらえるかなど、しっかりと考えてくれていました。また、卒業を控えた6年生にリクエスト給食を聞いた際にも、1～3位のメニューはとても人気がありました! 毎日の給食には、成長期のみなさんに必要なエネルギーや栄養が入っています。これからも、しっかりとよく噛んで、味わって食べてくださいね。



* 1年間ありがとうございました。 *

今年度の給食は、3月21日(木)で終了です。給食を通して、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。今までに学んだ知識や経験をこれからの生活にかかして頑張ってください。新しく始まる生活の中でも「食べる」ことを大切にしてくださいね。応援しています。

ありがとうございました





3 月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年度	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)		
1 金	牛乳 五目すし さわらの西京焼き すまし汁 ビーチゼリー ☆ひなまつり献立	高野豆腐 卵 のり 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖 白ごま 米油	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 たけのこ えのきたけ ねぎ 桃ジュース 桃缶	571 19.6	1日(金) ～ひなまつり献立～ ひなまつりに食べる五目すしや、すまし汁、「桃の節句」にちなんでビーチゼリーを作ります。 
4 月	牛乳 ★♪ココア揚げパン ♪肉団子入り春雨スープ くだもの (はるみ)	牛乳 鶏ひき肉 卵	ミルクパン 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 はるみ	560 15.0	
5 火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 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 こんにやく 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 16.5	
6 水	牛乳 カラフルピラフ 魚のさっぱりソース イタリアンスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン チーズ 卵	米 麦 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく 生姜 小松菜	617 18.3	
7 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 手作りみたらし団子	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 片栗粉	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜	630 16.2	
8 金	牛乳 チャーハン ジャンボしゅうまい 五目野菜スープ	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 しゅうまいの皮 パン粉	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 グリンピース にんにく 干しいたけ もやし 小松菜	553 18.1	12日(火) ☆日本の郷土料理 ～北海道～ ・豚肉のジンギスカン丼 北海道のジンギスカンをイメージした豚肉の丼です。 
11 月	牛乳 こぎつねごはん 魚の南部焼き 仙台肉じゃが ずりおろしりんごゼリー 3.11☆東北地方の料理	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 銀さわら みそ 豚肉 アガー	米 麦 砂糖 白ごま 米油 しらたき じゃが芋 油麩	にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん りんご りんごジュース	695 18.6	
12 火	牛乳 豚肉のジンギスカン丼 芋団子汁 くだもの (清美オレンジ) ☆郷土料理「北海道」	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ 大根 小松菜 清見	612 15.4	15日(金) ☆日本の郷土料理 ～沖縄県～ ・タコライス メキシコ料理「タコス」の具をごはんにのせた料理です。沖縄産もすくのスープや、定番おやつサターアングギーも作ります。 
13 水	牛乳 練馬ごはん ししゃものカレー揚げ 呉汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃが芋	大根 にんじん 小松菜 ねぎ	599 18.0	
14 木	ミルクコーヒー ガーリックフランス ♪鶏ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ	コーヒー牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん トマト ビューレ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	612 14.3	
15 金	牛乳 タコライス もすくスープ ★サターアングギー ☆郷土料理「沖縄県」	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 もすく 豆乳	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ えのきたけ 小松菜 こねぎ	688 14.0	
18 月	牛乳 ★カレーライス 和風サラダ くだもの (いちご)	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	634 12.7	21日(木) ☆卒業お祝い献立 3月の卒業や進級のお祝いの気持ちを込めた献立です。すまし汁には、桜型のかまぼこを入れて作ります。 
19 火	牛乳 ★ジャージャー麺 ★♪サイダーボンチ	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 サイダー	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	567 16.2	
21 木	牛乳 赤飯 鶏肉の竜田揚げ 菊花入りおひたし さくらのすまし汁 ☆卒業お祝い献立	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 片栗粉 米油	生姜 小松菜 もやし にんじん 菊 干しいたけ たけのこ えのきたけ	572 16.7	

※ 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。(14回)

◎ **★(献立名)** のメニューは、6年生からのリクエスト上位に入ったメニューです。

◎ **♪(献立名)** のメニューは、5年生が学習の中でみんなの好きな給食のアンケートをとり、その結果をもとに提案してくれたメニューです。

★ 来年度の給食(2年生以上)は、4月9日(火)に始まりです。新1年生は4月11日(木)に給食開始予定です。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 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 μg	B1 mg	B2 mg			
3月分平均 (中学年)	606	24.8g(16.4%)	20.3g(30.1%)	338	88	2.2	288	0.37	0.51	30	7.1	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	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	群馬県 愛知県	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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	ピーマン	茨城県	トマト	愛知県 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	愛知県	はくさい	茨城県	さやいんげん	沖縄県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 東京都	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	れんこん	茨城県	きよみ	愛媛県 和歌山県
きゅうり	千葉県 高知県 埼玉県 群馬県	こねぎ	静岡県 千葉県	菊花	山形県 愛知県 沖縄県	はるみ	愛媛県
ごぼう	青森県	ブロッコリー	埼玉県 愛知県	りんご	青森県	いちご	茨城県

