



給食だより

平成 31 年 2 月 27 日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

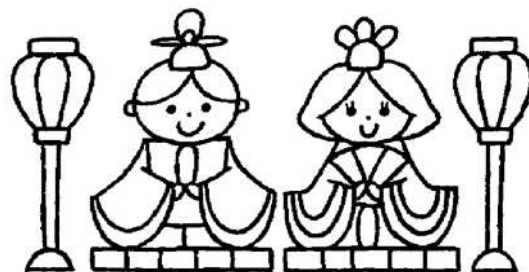
～今月の給食目標～

ただ きゅうしょく なが み つ ふ かえ
正しい給食の流れが身に付いたか振り返ろう

～今月の献立より～

1日 ひな祭り献立

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、『桃の節句』とも言い、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりして過ごします。ひな祭りをお祝いし、給食では『ひなちらし』を作ります。



19日 お祝い献立

今年度の給食も残りわずかになります。たくさんのいい思い出に、少しでも給食の思い出が残ってくると嬉しいです。卒業のお祝いとしてお赤飯を炊きます。6年生の皆さんは、これからもしっかり食べ、体も心も大きく成長して行ってください。給食室一同、皆さんの今後の活躍を応援しています。



2月使用農作物産地 2月1日から2月26日までの使用食材の産地です。

にんじん(千葉)	玉葱(北海道)	長ねぎ(練馬区)	生姜(高知)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	大根(練馬区・千葉)	キャベツ(練馬・愛知)	里芋(愛媛)
しめじ(長野)	セロリ(長野)	ピーマン(宮崎)	小松菜(埼玉)	干し椎茸(九州)
パセリ(長野)	ニラ(千葉)	ほうれん草(埼玉)	白菜(茨城)	さつまいも(千葉)
青梗菜(千葉)	ごぼう(青森)	豆もやし(群馬)	えのき茸(新潟)	なめこ(山形)
赤ピーマン(宮崎)	葉ねぎ(群馬)	米(青森・秋田)	じゃがいも(長崎・北海道)	

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7～9個</p> <p>すばらしい!</p>	<p>「はい」が4～6個</p> <p>あと一歩!</p>	<p>「はい」が1～3個</p> <p>がんばって!</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念…</p>
<p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>			
<p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>			
<p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>			
<p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>			



平成31年

練馬区立練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 kcal / たんぱく質
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		
1 金	ひなちらし 牛乳 鶏の照り焼き すまし汁 抹茶プリン	油揚げ あなご 鶏卵 でんぷ 牛乳 鶏もも 調理用牛乳 クリーム 寒天		精白米 もち米 上白糖 ひまわり油 焼き麸 三温糖		干しいたけ れんこん にんじん 和種なばな しょうが こまつな 根深ねぎ		681kcal 16.9g
4 月	ピザトースト 牛乳 パリパリサラダ コーンポテトスープ	ベーコン プロセスチーズ 牛乳 調 理用牛乳		食パン しゅうまいの皮 揚げ油 ひまわり油 はちみつ じゃがいも 薄力粉		たまねぎ マッシュルーム 青ピーマ ン トマトピューレー キャベツ に んじん きゅうり スイートコー セ ロリー パセリ いちご		621kcal 13.8g
5 火	きびご飯 牛乳 ひじきのふりかけ 春菊のごま和え 肉じゃが	牛乳 しらす干し ひじき 豚肉小間		精白米 きび 三温糖 ごま すりごま ひまわり油 しらたき じゃがいも		しゆんぎく 緑豆もやし にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ さやえんどう		595kcal 14.6g
6 水	豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ フルーツヨーグルト	豚肉もも 牛乳 ヨーグルト		精白米 おおむぎ ごま油 三温糖 片 栗粉 ひまわり油 緑豆はるさめ		にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん たら ねぎ 緑豆 もやし セロリー 干しいたけ は くさい チンゲンサイ みかん缶 バ イン もも缶		645kcal 12.8g
7 木	きびご飯 牛乳 豚肉のしぐれ煮 ポイルキャベツ 畑汁	普通牛乳 豚肉もも 淡色辛みそ 赤色辛みそ		精白米 きび ひまわり油 三温糖 じゃがいも		たけのこ ごぼう キャベツ にんじん だいこん こまつな		566kcal 16.3g
8 金	練馬スパゲティ 牛乳 かぼちゃの包み揚げ	まぐる缶詰 刻みのり 普通牛乳 脱 脂粉乳 クリーム		スパゲッティ オリーブ油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油		だいこん レモン 西洋かぼちゃ		722kcal 13.6g
11 月	菜の花ごはん 牛乳 さけの南蛮漬 即席漬け わかめと大根の味噌汁	鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳 さけ カットわかめ 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ		精白米 ひまわり油 上白糖 揚げ油 でん粉 三温糖 じゃがいも		和種なばな ねぎ レモン きゅうり キャベツ しょうが だいこん		642kcal 18.1g
12 火	北海ラーメン 牛乳 塩もみ カラメルポテト	豚小間 カットわかめ 淡色辛みそ 普通牛乳		蒸し中華めん ひまわり油 有塩バター さつまいも 揚げ油 三温糖		セロリー にんにく しょうが にん じん たまねぎ はくさい 緑豆もや し スイートコーン ねぎ きゅうり かぶ		604kcal 11.9g
13 水	ごはん70g 牛乳 小松菜入り卵焼き 切り干し大根の含め煮 呉汁	普通牛乳 ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 黄だいず 豆乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ		精白米 ひまわり油 三温糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも		たまねぎ にんじん こまつな 切干しだいこん さやいんげん ごぼう だいこん 根深ねぎ		632kcal 14.7g
14 木	さつまいもごはん 牛乳 白身魚のコーンマヨ焼き 野菜たっぷりみそ汁	普通牛乳 カレイ プロセスチーズ 豚小間 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ		精白米 さつまいも ごま マヨネーズ ひまわり油 こんにゃく じゃがいも		スイートコーン にんじん ごぼう だいこん 緑豆もやし		633kcal 16.1g
15 金	チリピーズライス 牛乳 ひじきのサラダ おかしな目玉焼き	ぶたひき肉 ベーコン いんげんまめ 粉チーズ 普通牛乳 ひじき しらす干し 淡色辛みそ 寒天 調理用牛乳		精白米 おおむぎ 有塩バター ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま油 ごま 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマトジュース キャベツ きゅうり 大豆もやし もも缶詰		638kcal 12.9g
18 月	チャーハン 牛乳 春巻き 豆腐と木耳のスープ	鶏卵 焼き豚 普通牛乳 鶏ひき肉 豚小間 木綿豆腐		精白米 ごま油 ひまわり油 三温糖 緑豆はるさめ 春巻きの皮 薄力粉 揚げ油 でん粉		たけのこ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ グリーンピース しょうが もやし キャベツ セロリー にんにく きくらげ えのきたけ たら		627kcal 15.1g
19 火	赤飯(あずき) 牛乳 ぶりの味噌幽庵焼き れんこんのきんぴら けんちん汁 果物(いちご)	あずき 普通牛乳 ぶり 淡色辛みそ 鶏小間 木綿豆腐 油揚げ		精白米 もち米 ごま 三温糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも		ごぼう にんじん れんこん だいこん 根深ねぎ いちご		690kcal 16.9g
20 水	揚げパン 牛乳 練馬野菜のツナあえ ミネストローネ	まぐる缶詰 ベーコン 黄だいず		ねじりパン 三温糖 揚げ油 ごま油 ひまわり油 じゃがいも マカロニ		こまつな キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶詰 トマトピューレー パセリ		559kcal 18.0g

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、ご了承ください。 給食回数14回

- *天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- *サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- *お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。
- *学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
3月平均	629	14.8	28.2	319	2.1	184	0.24	0.37	17	5.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギー の 25-30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

