

3月給食だより



令和8年2月27日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 坪倉 一雄
 栄養士 外岡 美子

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今の学年で過ごすあとひと月も、お友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期でもあります。この1年間の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日頃の食生活を振り返ろう！

よくできたと思うものに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗っている 	<input type="checkbox"/> よい姿勢で、よくかんで食べている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている

もうすぐ卒業の皆さんへ

食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことの積み重ねが未来の自分の土台となります。成長途中の皆さん、これからも、食べ物の力を味方につけて、健康な心と体を作っていくください。残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に新しい学校生活へ向かって進んでくださいね！

<p>ABCスープ</p>	<p>ココアたっぷり ココア揚げパン</p>	<p>ジャージャー麺 サイダーボンチ</p>	<p>ココアムー配缶中</p>
<p>みそラーメンは つめ麺スタイル</p>	<p>ジャンボ餃子成形中</p>	<p>ミルクティプリン分注中</p>	<p>年に1回登場の ミルクコーヒー</p>
<p>大きな唐揚げは 一人一個付け</p>	<p>パリパリサラダの パリパリです</p>	<p>おしるこも 作ります</p>	<p>キャロットケーキ</p>

👑 6年生のリクエストメニューは、豊二小のみんなも大好きな人気メニューばかりです😊



3 月献立表

令和7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 (%) *中学期値	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)		
2月	シーフードピラフ 牛乳 コンソメスープ キャラメルポテト	ベーコン えび いか 牛乳 とり肉	米 麦 米油 さつま芋 砂糖 パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ パセリ	595 12.8	<p>6年生の リクエスト給食</p> <p>卒業を控えた6年生に、もういちど食べたい給食のリクエストをとりました。 上位に入ったメニューを、3月もとり入れていきます。</p> <p>3日(火) ひなまつり献立 五目ずしや、すまし汁、いちごムースを作ります。</p>  <p>5日(木) 日本の郷土料理 ～沖縄県～ ・タコライス メキシコ料理「タコス」の具をごはんのにのせた料理です。沖縄産もずくのスープや、定番おやつ「サターアング」も作ります。</p>  <p>11日(水) 日本の郷土料理 ～東北地方～ 「東日本大震災を忘れない」東北地方の郷土料理です。</p>  <p>23日(月) 卒業・進級祝い献立 赤飯でみなさんの卒業・進級をお祝いします。</p> 
3日 火	六子入り五目ずし 牛乳 すまし汁 いちごムース	高野豆腐 あなご 卵のり 牛乳 豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	米 砂糖 米油 焼きふ	干ししいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 いちご	547 15.5	
4日 水	麦ごはん 牛乳 手作りのたまごかけ 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 卵 かつお節 青のり のり 厚揚げ 豚肉	米 麦 米油 白ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	生姜 にんじん ねぎ 小松菜 もやし	605 17.6	
5日 木	タコライス 牛乳 もずくスープ サターアング 日本の郷土料理「沖縄県」	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 もずく 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	687 14.3	
6日 金	練馬ごはん 牛乳 にぎすの磯辺フライ みそけんちん汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 にぎす 青のり とり肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	大根 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ	560 19.1	
9日 月	麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 小松菜のおひたし 卵とわかめのスープ	牛乳 鮭 とり肉 わかめ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 パター 片栗粉	たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜 生姜 だけのこ ねぎ	572 21.6	
10日 火	カレーライス 牛乳 ひじきとツブのサラダ くだもの(いちご)	豚肉 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳 パター 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 いちご	648 13.0	
11日 水	麦ごはん 牛乳 魚の南部焼き 仙台肉じゃが すりおろしりんごゼリー	牛乳 さば みそ 豚肉 アガー	米 麦 砂糖 黒ごま 白ごま 米油 しらすき じゃが芋 油ふ	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん りんご りんごジュース	687 16.9	
12日 木	チキンライス 牛乳 春野菜のキッシュ ◎ABCスーフ 花	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ホイップクリーム 卵 チーズ	米 麦 米油 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ なのはな ほうれん草 コーン	583 18.5	
13日 金	練馬スパゲティ 牛乳 さつまいものフレッチサラダ ◎ミルクティ&リン	まぐろのり 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま芋 米油	大根 にんじん きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ	594 15.3	
16日 月	◎ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト チキンと豆のクリーム煮	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳 パター	たまねぎ にんじん グリンピース	628 13.6	
17日 火	麦ごはん 牛乳 鯖の西京焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら かきたま汁	牛乳 さわらみそ 豚肉 豆腐 卵	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜	595 19.9	
18日 水	◎ジャージャーめん 牛乳 ◎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 ジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ だけのこ たまねぎ 桃缶 ハイン缶	576 15.9	
19日 木	キムチチャーハン 牛乳 ◎ジャンボしょうざ 春雨スープ くだもの(かんきつ)	豚肉 牛乳 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	にんじん キムチ ねぎ 干ししいたけ キャベツ にら 生姜 にんにく だけのこ 白菜 小松菜 かんきつ	679 16.0	
23日 月	赤飯 牛乳 ◎とりの唐揚げ 和風サラダ 紅白白玉汁	ささげ 牛乳 とり肉	米 もち米 黒ごま 片栗粉 米油 砂糖 白玉団子	生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ	642 15.0	

※ 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。(15回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。

学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

◎(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。

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	g
3月分平均 (中学年)	611	24.9g(16.3%)	21.5g(31.6%)	330	86	2.2	280	0.39	0.54	29	6.3	2.5

<給食の食材の主な産地(2月実績)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉 鹿児島	ねぎ	千葉 茨城	たまねぎ	北海道	さつまいも	茨城	鶏肉	宮崎 鳥取 青森
ごぼう	青森	キャベツ	練馬 愛知	きゅうり	群馬	れんこん	茨城	豚肉	茨城 群馬 埼玉
小松菜	東京	セロリー	愛知 静岡	しょうが	高知	うど	練馬	鶏卵	栃木
もやし	栃木	ピーマン	茨城	えのき	長野	さやいんげん	沖縄	ちりめんじゃこ	兵庫
大根	練馬	ブロッコリー	群馬	しめじ	長野	甘平	静岡	ホタテ	北海道
にんにく	青森	かぶ	千葉	じゃがいも	鹿児島 北海道	りんご	青森	米	岩手「ひとめぼれ」