



3 月献立表

令和6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 (%) *中学年値	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)		
3月	五目ずし 牛乳 鯖の西京焼き すまし汁 ピーチゼリー  ☆ひなまつり献立	高野豆腐 卵 のり 牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 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 小松菜 桃ジュース 桃缶	564 20.2	3日(月) ～ひなまつり献立～ ひなまつりに食べる五目ずしや、すまし汁、「桃の節句」にちなんでピーチゼリーを作ります。
4火	*ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	591 13.9	
5水	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 *肉じゃが じゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 きゅうり	593 16.0	*6年生のリクエスト給食* *揚げパン *肉じゃが *シチュー *カレーライス *ジャージャー麺 *サイダーポンチ
6木	みそビビンバ 牛乳 豆腐と白菜のスープ	豚肉 みそ 卵 牛乳 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 白菜 ねぎ	571 18.3	
7金	きのこのピラフ 牛乳 *かぼちゃの豆乳シチュー くだもの(デコボン)	ベーコン 牛乳 とり肉 豆乳 豆乳クリーム	米 麦 米油 バター 小麦粉 豆乳バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ かぼちゃ パセリ デコボン	617 13.2	10日(月) ☆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、定番おやつのサターアングギーも作ります。
10月	タコライス 牛乳 もずくスープ サターアングギー ☆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	692 14.0	
11火	油麩丼 牛乳 こつゆ 白玉のすんだあえ 3.11 ☆東北地方の料理 	卵 牛乳 貝柱	米 麦 油麩 砂糖 こんにゃく 里芋 焼き芋 白玉粉 片栗粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ あさつき ねぎ 枝豆	649 14.7	11日(火) ☆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。
12水	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 三色ナムル くだもの(はるみ)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ はるみ	578 17.4	
13木	きんぴらごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ ごま醤油のおひたし 呉汁	豚肉 牛乳 わかさぎ 青のり 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 ごま じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん 小松菜 もやし 大根 ねぎ	574 19.1	14日(金) ☆世界の味めぐり ～フィンランド～ ・リハマカロニ・ラーティッコ マカロニとひき肉のオープン焼きです。「リハ」は肉、「ラーティッコ」は箱という意味です。
14金	チーズパン ミルクコーヒー リハマカロニ・ラーティッコ スコッチブロス ☆世界の味めぐり「フィンランド」	コーヒー牛乳 豚ひき肉 卵 牛乳 生クリーム チーズ とり肉	チーズパン マカロニ 米油 パン粉 押麦	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ セロリー キャベツ	647 18.2	
17月	地鶏飯 牛乳 さばの照り焼き 団子汁 くだもの(いちご) ☆日本の郷土料理「大分県」	とり肉 牛乳 さば みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 ほうとう	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 小松菜 ねぎ いちご	584 18.7	17日(月) ☆日本の郷土料理 「大分県」 ・地鶏飯 ・さばの照り焼き ・団子汁 ・いちご ・牛乳
18火	*カレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ	豚肉 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 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	648 13.5	
19水	*ジャージャー麺 牛乳 *サイダーポンチ	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 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 パイン缶 桃缶	571 16.0	21日(金) ☆卒業・進級お祝い献立 赤飯でみなさんの卒業・進級をお祝いします。
21金	赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ おひたし お祝いすまし汁 ココアムース  ☆お祝い献立	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 なたと アガー 豆乳	米 もち米 黒ごま 片栗粉 砂糖 米油	生姜 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ	633 16.1	

※ 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。(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。

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
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
603	24.8	20.5	350.0	88	2	283.0	0.40	0.52	26.00	6.3	2.5

【給食のレシピを紹介します】

～おからのガトーショコラ～

【材料:中学年一人分】

- 薄力粉 10g
- ココア 2g
- ベーキングパウダー 0.8g
- オレンジジュース 12g
- 砂糖 5g
- サラダ油 3.5g
- はちみつ 4g
- 生おから 5.5g
- 粉糖 0.4g



- ①粉類を混ぜてふるっておく。
- ②液体類と砂糖をよく混ぜる。
- ③②の砂糖がとけたら、こまかくほぐしたおからを入れてさらに混ぜる。
- ④おからが混ざったら①をさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤生地を耐熱のカップなどにいれて、180℃15～20分、様子を見て焼く。

～鮭の香草パン粉焼き～

【材料:中学年一人分】

- 鮭 50g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- すりおろしにんにく 0.2g
- マヨネーズ 8g
- バジル(乾) 0.03g
- オレガノ 0.04g
- パセリ(乾) 0.02g
- パン粉 4g



- ①鮭の塩こしょうで下味をつける。
- ②にんにくとマヨネーズを混ぜておく。
- ③香草とパン粉を混ぜておく。
- ④①の魚に②と③をかけて230℃15～18分、様子を見て焼く。



