



# 3 月献立表

令和6年度 練馬区立豊玉南小学校

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)		
3月	五目ずし 牛乳 鯖の西京焼き 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 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油	干しいだけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 桃シユース 桃缶	564 20.2	<b>3日(月)</b> <b>～ひなまつり献立～</b> ひなまつりに食べる五目ずしや、すまし汁、「桃の節句」にちなんでビーチゼリーを作ります。  <b>10日(月)</b> ☆日本の郷土料理 <b>～沖縄県～</b> <b>・タコライス</b> メキシコ料理「タコス」の具をごはんのにせた料理です。 沖縄産もずくのスープや、定番おやつのサターアングターギーも作ります。  <b>11日(火)</b> ☆日本の郷土料理 <b>～東北地方～</b> <b>「東北大震災を忘れない」</b> 東北地方の郷土料理です。  <b>14日(金)</b> ☆世界の味めぐり <b>～フィンランド～</b> <b>・リハマカロニ・ラーティッコ</b> 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。  <b>17日(月)</b> ☆6年生が考えた献立 <b>～6年3組編～</b> <b>「大分県の料理」</b> ・地鶏飯 ・さばの照り焼き ・団子汁 ・いちご ・牛乳  <b>21日(金)</b> ☆卒業・進級お祝い献立 赤飯でみなさんの卒業・進級をお祝いたします。
4月	★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月	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 こま	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月	みそピビンバ 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 干しいだけ もやし 小松菜 白菜 ねぎ	571 18.3	
7月	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) ☆旬の食材「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月	タコライス 牛乳 もずくスープ サターアングターギー ☆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月	油麩丼 牛乳 こつゆ 白玉のずんだあえ 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 焼きひ 白玉粉 片栗粉	にんじん 干しいだけ たまねぎ だけのこ あさつき ねぎ 枝豆	649 14.7	
12月	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 三色ナムル くだもの(はるみ) ☆旬の食材「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 干しいだけ にんじん だけのこ 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月	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 ☆旬の食材「わかさぎ」	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月	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) ◎6年生が考えた献立(6-3)	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 干しいだけ にんじん 大根 小松菜 ねぎ いちご	584 18.7	
18月	★カレーライス 牛乳 ひじきとツナサラダ	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月	★ジャージャー麺 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 サイダー	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいだけ だけのこ たまねぎ みかん缶 バイン缶 桃缶	571 16.0	
21月	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 干しいだけ だけのこ 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。

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)	608	24.8g(16.3%)	20.6g(30.5%)	350	88	2.4		283	0.40	0.52		26		6.3	2.5

<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	大根	練馬区 千葉県	米	宮城県産「萌えみのり」 岩手県産「ひとめぼれ」
しょうが	茨城県 高知県	しめじ	長野県	キャベツ	愛知県 茨城県	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	トマト	千葉県	小松菜	東京都 埼玉県 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	れんこん 白菜	茨城県	チンゲン菜	静岡県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県 千葉県	ほうれんそう	埼玉県	かぼちゃ	沖縄県 鹿児島県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	長崎県 鹿児島県 千葉県	ねぎ	埼玉県 千葉県	もやし	栃木県	はるみ	愛媛県
ごぼう	青森県	万能ねぎ	宮城県	里芋	埼玉県 愛媛県	いちご	茨城県
きゅうり	群馬県 埼玉県	さやいんげん	沖縄県 鹿児島県	りんご	青森県	でこぼん	熊本県