



3 月献立表

| 実施日 日 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | エネルギー 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 バター | 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 | ★豊玉南小・豊玉第二小の 6年生のリクエスト給食★ 親子給食校である2つの学校の、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。上位に入った献立を、2月と3月の献立にとり入れていきます。 (◎献立名は、リクエスト上位に入ったメニューです。) |
| | | | | | 128 | |
| 3火 | 穴子入り五目すし 牛乳 すまし汁 いちごムース | 高野豆腐 あなご のり 牛乳 豆腐 アガー 豆乳 生クリーム | 米 砂糖 米油 焼きふ | 干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん だけこの えのきだけ ねぎ 小松菜 いちご | 547 | ◎ひなまつり献立 |
| | | | | | 155 | |
| 4水 | 麦ごはん 牛乳 手作りのたまふりかけ 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 | ◎ひなまつり献立 |
| | | | | | 176 | |
| 5木 | タコライス 牛乳 もずくスープ ◎サーターアングァー ★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 えのきだけ 小松菜 こねぎ | 687 | ◎サーターアングァー |
| | | | | | 143 | |
| 6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 | ◎練馬ごはん |
| | | | | | 191 | |
| 9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 ◎6年生が考えた献立 | 牛乳 鮭 とり肉 わかめ 豆腐 卵 | 米 麦 米油 砂糖 バター 片栗粉 | たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきだけ 小松菜 生姜 たけのこ ねぎ | 572 | ◎6年生が考えた献立 |
| | | | | | 216 | |
| 10火 | カレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ くだもの(いちご食べくらべ) ★旬の食材「いちご」 | 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 いちご | 648 | ◎旬の食材「いちご」 |
| | | | | | 130 | |
| 11水 | 麦ごはん 牛乳 魚の南蛮焼き 仙台肉じゃが すりおろしりんごゼリー 3.11 ☆東北地方の料理 | 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 じゃが芋 油ふ | 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん りんご りんごジュース | 687 | ◎魚の南蛮焼き |
| | | | | | 169 | |
| 12木 | チキンライス 牛乳 春野菜のキッシュ ◎ABCスーフ ★旬の食材「菜の花」 | 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 | ◎チキンライス |
| | | | | | 185 | |
| 13金 | ◎練馬スパゲティ 牛乳 さつまいものフレンチサラダ ◎ミルクティスリン | 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 | ◎練馬スパゲティ |
| | | | | | 153 | |
| 16月 | ◎ココア揚げパン 牛乳 シャーマンポテト 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 バター | たまねぎ にんじん グリンピース | 628 | ◎ココア揚げパン |
| | | | | | 136 | |
| 17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 干しいたけ ねぎ 小松菜 | 595 | ◎かきたま汁 |
| | | | | | 199 | |
| 18水 | ◎ジャージャーめん 牛乳 ◎サイターボンチ | 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 干しいたけ たけのこ たまねぎ 桃缶 ハイン缶 | 576 | ◎ジャージャーめん |
| | | | | | 159 | |
| 19木 | キムチチャーハン 牛乳 ◎ジャンボぎょうざ 春雨スープ くだもの(デコボン) ★旬の食材「デコボン」 | 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 干しいたけ キャベツ にら 生姜 にんにく たけのこ 白菜 小松菜 デコボン | 679 | ◎ジャンボぎょうざ |
| | | | | | 160 | |
| 23月 | 赤飯 牛乳 ◎どり肉の唐揚げ 和風サラダ 紅白白玉汁 ★お祝い献立 | 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 | ◎どり肉の唐揚げ |
| | | | | | 150 | |

※ 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。

| 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) | 613 | 24.9g(16.3%) | 21.5g(31.5%) | 330 | 86 | 2.2 | 279 | 0.39 | 0.54 | 29 | 6.3 | 2.4 |

<給食の食材の主な産地(3月予定)>

| 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 | 東京都 埼玉県 千葉県 | 米 | 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 新潟県 | キャベツ | 愛知県 神奈川県 | 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 静岡県 | 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 | 白菜 | 茨城県 群馬県 | ごぼう | 青森県 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| にんじん | 千葉県 | ねぎ | 千葉県 茨城県 | トマト | 栃木県 熊本県 | 鶏卵 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| セロリー | 愛知県 熊本県 | にら | 茨城県 | ブロッコリー | 愛知県 | デコボン | 熊本県 |
| ピーマン | 茨城県 | 新たまねぎ | 静岡県 佐賀県 | 万能ねぎ | 静岡県 | いちご | 栃木県 佐賀県 |
| さつまいも | 茨城県 | さやいんげん | 沖縄県 | きゅうり | 千葉県 | 菜の花 | 千葉県 |