



# 3月の献立

平成30年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1	金	牛乳 ちらし寿司 五目うま煮 ピーチゼリー	牛乳 油揚げ えび 鶏肉 大豆 アガー	米 砂糖 米油 こんにやく じゃがいも	にんじん いんげん ごぼう 干しいたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ピーチジュース 黄桃(缶)	673 22.8	<p><b>1(金)</b> <b>ちらし寿司</b> <b>ピーチゼリー</b></p> <p>3月3日はひなまつりです。お祝いのちらし寿司と、「桃の節句」と呼ばれることにちなんで、ピーチゼリーを作ります。</p> <p><b>11(月)</b> <b>こづゆ</b> ~日本の郷土料理~ ☆福島県☆</p> <p>福島県会津地方の郷土料理です。ほたての貝柱を使ってだしをとることが特徴です。お正月、冠婚葬祭、お盆など、人が集まる時によく作られています。</p> <p><b>20(水)</b> <b>赤飯</b></p> <p>3月25日は卒業式です。6年生の卒業をお祝いで赤飯を作ります。</p>
4	月	牛乳 じゃことごまのごはん <b>ジャンボぎょうざ</b> 春雨スープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 餃子の皮 でんぶん 春雨 ごま ごま油 米油	にら にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが にんにく たけのこ はくさい しょうが	671 27.7	
5	火	牛乳 シーフードピラフ ポークピーズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 ベーコン えび いか 豚肉 大豆	米 麦 じゃがいも 米油 バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	611 23.4	
6	水	牛乳 麻婆豆腐丼 <b>バリバリサラダ</b> くだもの (清見オレンジ)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮 ごま油 米油	にら にんじん にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ 清見オレンジ	673 25.8	
7	木	りんごジュース ガーリックフランス <b>クリームシチュー</b> かぶのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	ソトワリガツ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん りんごジュース にんにく たまねぎ かぶ きゅうり キャベツ りんご	629 18.0	
8	金	牛乳 ひじきおこわ 焼きししゃもの甘酢漬 じゃがいものみそ汁 <b>抹茶ゼリー</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ひじき ししゃも アガー 生クリーム	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ ねぎ	669 28.1	
11	月	牛乳 胚芽ごはん かじきの南蛮揚げ こづゆ ごまあえ	牛乳 めかじき ほたて貝柱	胚芽米 砂糖 米油 でんぶん さといも あられ麩 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ もやし	598 25.1	
12	火	牛乳 <b>みそラーメン</b> <b>うずら煮卵</b> <b>おかしな目玉焼き</b>	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 寒天	中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ もやし はくさい にんにく しょうが 黄桃(缶)	630 23.3	
13	水	牛乳 カレーライス 野菜のしょうがじょうゆかけ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ しょうが	640 21.3	
14	木	牛乳 わかめごはん きのこの卵焼き 五目みそ汁 くだもの (でこぼん)	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 こんにやく 米油	にんじん こまつな たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ 干しいたけ だいこん でこぼん	595 24.5	
15	金	牛乳 <b>ココア揚げパン</b> 白いんげん豆と野菜のスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	シロパツ 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ はくさい	601 18.7	
18	月	牛乳 カレー南蛮 いかのしょうが風味焼き <b>よもぎ団子</b>	牛乳 豚肉 いか きな粉	うどん 砂糖 でんぶん 白玉粉 上新粉	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しょうが よもぎ	618 29.5	
19	火	牛乳 麦ごはん <b>くじらの竜田揚げ</b> かきたま汁 糸寒天サラダ	牛乳 くじら肉 豆腐 鶏卵 寒天	米 麦 でんぶん 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	623 30.8	
20	水	牛乳 赤飯 鯖の西京焼き 吉野汁 くだもの (いちご)	牛乳 ささげ さわら みそ 鶏肉	米 もち米 ごま でんぶん さといも	にんじん みつば しょうが だいこん ねぎ いちご	584 26.8	
22	金	牛乳 ガーリックライス 鶏肉のマスタード焼き パミセリスープ マセドアンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	米 麦 砂糖 パミセリ バター 米油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	679 25.5	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ **太字**は6年生からのリクエスト献立です。お楽しみに！

★来年度の給食(2年生以上)は、4月9日(火)に始まります。新1年生は4月15日(月)に給食開始予定です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	B2			C
3月分平均	633	24.8	19.4(27.6%)	328	2.3	275		0.39	0.51	29	4.7	2.8
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

## <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	じゃがいも	鹿児島県 長崎県	こまつな	埼玉県 千葉県	ほうれんそう	東京都
しょうが	高知県	セロリ	愛知県 香川県 静岡県	キャベツ	愛知県 神奈川県	みつば	静岡県
にんじん	千葉県	ねぎ	千葉県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県 高知県	にら	群馬県 栃木県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	沖縄県 鹿児島県	さといも	愛媛県 埼玉県	でこぼん	熊本県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
かぶ	千葉県	はくさい	茨城県 栃木県	いちご	佐賀県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 宮城県 青森県