



3 月献立表

令和3年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日	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)	たんばく質 (g)	
1 火	牛乳 キムたく丼 ワカメスープ くだもの(せとか) ☆旬の食材「せとか」	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 ごま油 片栗粉	ねぎ キムチ たくあん 生姜 にんじん たけのこ せとか	566 25.0	1日(火) ・せとか せとかは2~3月が旬のみかんの仲間です。オレンジのような濃厚な味と、うすくてむぎやすい皮が特徴です。  7日(月) ~世界の料理~ ☆ スペイン ☆ ・パエリア スペインのバレンシア地方発祥の料理です。米や肉、魚介、野菜などを平たいフライパンのような鍋で炊いた料理です。 ・スペイン風オムレツ オムレツの中に、せん切りにしたじゃがいもがたくさん入っているのが特徴です。  9日(水) ・家常豆腐丼 「家常(ジャーチャン)」とは「日常の」という意味の中国語です。家常豆腐とは、中国で定番の家庭料理で、とてもよく食べられています。厚揚げや肉、野菜を炒めて、みそを使って味付けをします。  11日(金) ~日本の郷土料理~ ☆ 東北地方 ☆ ・ひきなiri 「ひきな」とは「せん切りにした大根」を意味する福島県の方言で、「ひきなiri」とは、大根のいためものという意味です。 ・こづゆ 福島県会津地方の郷土料理で、ほたての貝柱でだしをとることが特徴です。 ・白玉のずんだあえ 「ずんだ」とは、枝豆やそら豆をつぶしてつくるペーストです。東北地方で広く親しまれています。  23日(木) ・赤飯 6年生の卒業をお祝いして、給食室で赤飯を炊きます。 
2 水	ミルクコーヒー ガーリックフランス ボークストロガノフ じゃがいものハニーサラダ	コーヒー牛乳 豚肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく パセリ粉 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ	648 22.3	
3 木	牛乳 ちらし寿司 わかさぎの磯辺揚げ すまし汁 ピーチゼリー ☆ひなまつり献立	油揚げ えび 牛乳 わかさぎ 青のり 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 小麦粉	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう たけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 桃ジュース 桃缶	561 24.4	
4 金	牛乳 チリピーンズライス マセドアンサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース きゅうり コーン	605 22.9	
7 月	牛乳 チキンパエリア スペイン風オムレツ ソーセージと野菜のスープ ☆世界の料理「スペイン」	とり肉 ほたて 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 ウインナー	米 麦 オリーブ油 じゃが芋 米油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ コーン ほうれん草	591 26.3	
8 火	牛乳 切り干しごはん 魚の若草揚げ 野菜のゆかりあえ かきたま汁	油揚げ 牛乳 ホキ 卵 豆腐	米 麦 米油 小麦粉 片栗粉	切干大根 にんじん パセリ キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ 小松菜	575 28.2	
9 水	牛乳 家常(ジャーチャン)豆腐丼 じゃこと大根のサラダ ♪おかしな目玉焼き	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく にら 大根 きゅうり 桃缶	680 28.9	
10 木	牛乳 胚芽ごはん さばのピリから焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	胚芽米 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	にんにく ねぎ 生姜 もやし にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	597 27.4	
11 金	牛乳 大豆入りこんぶごはん ひきなiri こづゆ 白玉のずんだあえ 3.11☆東北地方の料理	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ちくわ 貝柱	米 麦 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく 白ごま 里芋 焼きいも 白玉粉 片栗粉	干しいたけ にんじん 大根 ピーマン ねぎ 枝豆	552 21.4	
14 月	牛乳 和風スパゲティ 玉ねぎドレッシングサラダ チーズケーキ	ベーコン とり肉 のり 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	640 22.7	
15 火	牛乳 ♪ココア揚げパン ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳 みそ	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	573 18.4	
16 水	牛乳 カレーライス 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 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	640 20.7	
17 木	牛乳 麦ごはん のりのつくだに 五目うま煮 おろしポンずサラダ	牛乳 のり 鶏むね 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし しめじ 大根 レモン	576 24.6	
18 金	牛乳 小松菜じゃこチャーハン ♪ジャンボぎょうざ チンゲン菜のスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 麦 米油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	小松菜 干しいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん チンゲンサイ	647 29.6	
22 火	牛乳 ♪ジャーチャー麺 ♪フルーツポンチ	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	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 バイン缶 桃缶	589 22.9	
23 水	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 吉野汁 くだもの(いちご) ☆卒業お祝い献立	ささげ 牛乳 さわら みそ 鶏肉 なた	米 もち米 黒ごま 片栗粉 里芋	生姜 にんじん 大根 ねぎ みつば いちご	555 26.7	
24 木	牛乳 チキンライス ポトフ ♪りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 アガー	米 麦 バター 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ りんごジュース	589 22.7	

※ 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。(17回)

☆6年生は社会科見学のため17日は給食がありません。

♪ 2月3月は、6年生リクエストメニューを取り入れています。♪ はリクエストの多かったメニューです。

<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	さつまいも	千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	いちご	佐賀県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	もやし れんこん	栃木県	だいこん	千葉県 神奈川県	せとか	愛媛県 和歌山県
にんじん	千葉県 東京都	さといも	埼玉県 愛媛県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	静岡県	チンゲンサイ	茨城県	エリンギ しめじ	長野県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県 埼玉県	にら	栃木県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん かぼちゃ	沖縄県	きゅうり	宮崎県 群馬県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
三つ葉	静岡県	赤ピーマン	高知県 宮城県	パセリ		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