



# 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<br>ワカメスープ くだもの(せとか)<br>☆旬の食材「せとか」              | 豚肉 牛乳 とり肉<br>わかめ 豆腐                  | 米 麦 米油<br>ごま油 片栗粉                            | ねぎ キムチ たくあん 生姜<br>にんじん たけのこ せとか                                       | 566<br>25.0  | <p><b>1日(火)</b><br/>・せとか<br/>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。</p>  <p><b>7日(月)</b><br/>~世界の料理~<br/>☆スペイン☆<br/>・パエリア<br/>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。<br/>・スペイン風オムレツ<br/>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。</p>  <p><b>9日(水)</b><br/>・家常豆腐丼<br/>「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。</p>  <p><b>11日(金)</b><br/>~日本の郷土料理~<br/>☆東北地方☆<br/>・ひきなiri<br/>「ひきな」とは「せん切りにした大根」を意味する福島県の方で、「ひきなiri」とは、大根のいためものという意味です。<br/>・こつゆ<br/>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。<br/>・白玉のずんだあえ<br/>「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。</p>  <p><b>23日(木)</b><br/>・赤飯<br/>6年生の卒業をお祝いして、給食室で赤飯を炊きます。</p>  |
| 2 水  | ミルクコーヒー ガーリックフランス<br>ボークストロガノフ<br>じゃがいものハニーサラダ          | コーヒー牛乳 豚肉<br>生クリーム                   | ソフトフランスパン<br>バター 米油 小麦粉<br>砂糖 じゃが芋 はちみつ      | にんにく パセリ粉 セロリー<br>たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>トマト缶 キャベツ                      | 648<br>22.3  |   |
| 3 木  | 牛乳 ちらし寿司<br>わかさぎの磯辺揚げ すまし汁<br>ピーチゼリー<br>☆ひなまつり献立        | 油揚げ えび 牛乳<br>わかさぎ 青のり 豆腐<br>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<br>かんぴょう たけのこ えのきたけ<br>ねぎ 小松菜 桃ジュース 桃缶                 | 561<br>24.4  |   |
| 4 金  | 牛乳 チリビーンズライス<br>マセドアンサラダ                                | ベーコン 豚ひき肉 大豆<br>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<br>トマトピューレ トマトジュース<br>きゅうり コーン                         | 605<br>22.9  |   |
| 7 月  | 牛乳 チキンパエリア<br>スペイン風オムレツ ソーセージと野菜のスープ<br>☆世界の料理「スペイン」    | とり肉 ほたて 牛乳<br>ベーコン 鶏ひき肉 卵<br>ウインナー   | 米 麦 オリーブ油<br>じゃが芋 米油                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマトピューレ<br>ピーマン 赤ピーマン パセリ<br>キャベツ コーン ほうれん草 | 591<br>26.3  |   |
| 8 火  | 牛乳 切り干しごはん<br>魚の若草揚げ 野菜のゆかりあえ<br>かきたま汁                  | 油揚げ 牛乳 ホキ<br>卵 豆腐                    | 米 麦 米油<br>小麦粉 片栗粉                            | 切干大根 にんじん パセリ キャベツ<br>きゅうり 干しいたけ ねぎ 小松菜                               | 575<br>28.2  |   |
| 9 水  | 牛乳 家常(ジャーチャン)豆腐丼<br>じゃこと大根のサラダ<br>♪おかしな目玉焼き             | 豚肉 厚揚げ みそ<br>牛乳 ちりめんじゃこ 寒天           | 米 麦 米油 砂糖<br>片栗粉 ごま油 ごま                      | 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ キャベツ にんにく<br>にら 大根 きゅうり 桃缶                 | 680<br>28.9  |   |
| 10 木 | 牛乳 胚芽ごはん<br>さばのピリから焼き 和風サラダ<br>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<br>米油 じゃが芋                        | にんにく ねぎ 生姜 もやし にんじん<br>きゅうり たまねぎ 小松菜                                  | 597<br>27.4  |   |
| 11 金 | 牛乳 大豆入りこんぶごはん<br>ひきなiri こつゆ<br>白玉のずんだあえ<br>3.11☆東北地方の料理 | とり肉 大豆 刻み昆布<br>油揚げ 牛乳 ちくわ<br>貝柱      | 米 麦 米油 砂糖 ごま油<br>こんにゃく 白ごま 里芋<br>焼きひ 白玉粉 片栗粉 | 干しいたけ にんじん 大根<br>ピーマン ねぎ 枝豆   | 552<br>21.4  |   |
| 14 月 | 牛乳 和風スパゲティ<br>玉ねぎドレッシングサラダ<br>チーズケーキ                    | ベーコン とり肉 のり<br>牛乳 クリームチーズ<br>生クリーム 卵 | スパゲティ オリーブ油<br>米油 バター<br>砂糖 小麦粉              | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム しめじ エリンギ<br>小松菜 キャベツ きゅうり レモン               | 640<br>22.7  |   |
| 15 火 | 牛乳 ♪ココア揚げパン<br>ジャーマンポテト<br>豆乳スープ                        | 牛乳 ベーコン 豆乳 みそ                        | ミルクパン<br>砂糖 米油 じゃが芋                          | たまねぎ にんじん キャベツ<br>かぼちゃ パセリ  | 573<br>18.4  |   |
| 16 水 | 牛乳 カレーライス<br>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<br>バター 小麦粉 砂糖                    | 生姜 にんにく にんじん<br>たまねぎ りんご きゅうり コーン                                     | 640<br>20.7  |   |
| 17 木 | 牛乳 麦ごはん のりのつくだに<br>五目うま煮 おろしポンずサラダ                      | 牛乳 のり 鶏むね 大豆<br>ちりめんじゃこ              | 米 麦 砂糖 米油<br>こんにゃく じゃが芋                      | 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ<br>さやいんげん きゅうり もやし<br>しめじ 大根 レモン                     | 576<br>24.6  |   |
| 18 金 | 牛乳 小松菜じゃこチャーハン<br>♪ジャンボぎょうざ<br>チンゲン菜のスープ                | 豚肉 ちりめんじゃこ<br>卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐           | 米 麦 米油 ぎょうざの皮<br>ごま油 片栗粉                     | 小松菜 干しいたけ ねぎ キャベツ<br>にら 生姜 にんにく にんじん<br>チンゲンサイ                        | 647<br>29.6  |   |
| 22 火 | 牛乳 ♪ジャーチャー麺<br>♪フルーツポンチ                                 | 豚ひき肉 大豆 みそ<br>牛乳 寒天                  | 中華めん 米油 砂糖<br>片栗粉 ごま油                        | にんじん もやし きゅうり にんにく<br>生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ<br>たまねぎ みかん缶 バイン缶 桃缶           | 589<br>22.9  |   |
| 23 水 | 牛乳 赤飯<br>さわらの西京焼き 吉野汁<br>くだもの(いちご)<br>☆卒業お祝い献立          | ささげ 牛乳 さわら<br>みそ 鶏肉 なた               | 米 もち米 黒ごま<br>片栗粉 里芋                          | 生姜 にんじん 大根 ねぎ みつば いちご   | 555<br>26.7  |   |
| 24 木 | 牛乳 チキンライス<br>ポトフ ♪りんごゼリー                                | とり肉 牛乳 ベーコン<br>ウインナー 豚肉<br>アガー       | 米 麦 バター 米油<br>じゃが芋 砂糖                        | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース にんにく キャベツ<br>りんごジュース                     | 589<br>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             | ごぼう      | 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<br>秋田県 宮城県 北海道 山梨県 |     |