



3 月献立表

令和4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 (%) ※中学生値	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)		
1 水	牛乳 練馬ごはん ひじきと切干大根のしょうゆ煮 大根もっちりスープ ♪3年生が考えた給食	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ひじき さつま揚げ 削り節 豚肉	米 麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 白玉団子	大根 にんじん 小松菜 切干大根 干しいたけ 白菜	557 19.3	1日(水) ★3年生が考えた献立★ ・ひじきと切干大根のしょうゆ煮 ・大根もっちりスープ 3年生が「練馬大根」の学習の中で、大根を使ったさまざまなメニューを考えてくれました。その中から2つのグループのメニューを取り入れています。  3日(金) ～ひなまつり献立～ ひなまつりに食べる五目ずしや、桜のかまぼこをうかべたすまし汁、「桃の節句」にちなんでピーチゼリーを作ります。  8日(水) ♪好きな給食総選挙 当選メニュー！ 12月に6年生が選挙体験で投票した3つの献立のうち、当選した「麺民党」の献立を出します。  10日(金) ☆日本の郷土料理 ～東北地方～ 東北地方の「岩手県」と「宮城県」の郷土料理です。 17日(金) ☆世界の味めぐり ～韓国～ 韓国の定番料理「ビビンバ」や、韓国のおもち「トック」を使ったスープを出します。 
2 木	牛乳 ★ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ くだもの(はるみ)	牛乳 鶏ひき肉 卵	ミルクパン 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 はるみ	579 16.3	
3 金	牛乳 五目ずし ししゃもの磯辺揚げ すまし汁 ピーチゼリー ☆ひなまつり献立	高野豆腐 卵 のり 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 白ごま 米ぬか油 小麦粉 油	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん たけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 桃ジュース 桃缶	651 17.3	
6 月	牛乳 小松菜じゃこチャーハン ジャンボしゅうまい 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 米ぬか油 しゅうまいの皮 ごま油 パン粉	小松菜 生姜 たまねぎ グリンピース にんじん チンゲンサイ	561 20.6	
7 火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 五目うま煮 おろしポン酢サラダ	牛乳 のり 鶏むね 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米ぬか油 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	591 17.1	
8 水	牛乳 坦々めん うすら煮たまご おかしな目玉焼き ♪6年生「好きな給食総選挙」当選メニュー	豚ひき肉 みそ 牛乳 うすら卵 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ ねぎ 桃缶	614 15.8	
9 木	牛乳 鶏ごぼうピラフ ★クリームシチュー くだもの(清美オレシジ)	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 米ぬか油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ パセリ粉 清見	612 17.0	
10 金	牛乳 大豆入りひじきごはん 魚の南部焼き 仙台肉じゃが 3.11☆東北地方の料理	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 さわら みそ 豚肉	米 麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 白ごま しょうが じゃが芋 油 麩	にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	659 15.7	
13 月	牛乳 わかめごはん さばの香味焼き 五目さんびら さつま芋と青菜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ごま油 白ごま さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう れんこん にんじん たまねぎ 小松菜	679 14.9	
14 火	牛乳 和風スパゲティ 玉ねぎドレッシングサラダ ★白玉フルーツポンチ	ベーコン とり肉 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 バター 砂糖 白玉団子	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 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	621 15.8	
15 水	牛乳 マーボー豆腐丼 ★パプリカサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん なら ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	604 13.6	
16 木	牛乳 コーンピラフ 魚のさっぱりソース ミネストローネ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米ぬか油 砂糖 バター 片栗粉 小麦粉 油 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく 生姜 セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	595 21.2	
17 金	牛乳 ビビンバ トックと卵のスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 卵	米 麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 トック 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 ねぎ	616 17.9	
20 月	牛乳 ★カレーライス 海藻サラダ くだもの(いちご)	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン いちご	586 18.2	
22 水	牛乳 赤飯 とり肉の照り焼き 吉野汁 お祝いケーキ ☆卒業お祝い献立	ささげ 牛乳 とり肉 なた豆 乳	米 もち米 黒ごま 片栗粉 里芋 小麦粉 米ぬか油 砂糖 きび砂糖 粉糖	生姜 にんじん 大根 ねぎ みつば	656 16.0	

※ 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)

◎2月と3月は、6年生からのリクエスト給食を取り入れています。★(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)	599	24.6(16.4%)	20.6(30.9%)	341	92	2.3	268	0.36	0.53	23	5.9	2.8			

食材名		産地	食材名		産地	食材名		産地
にんにく	青森県	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 練馬区	りんご	青森県	
しょうが	高知県	エリンギ	長野県	キャベツ	愛知県 神奈川県	いちご	宮崎県	
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 神奈川県	きよみ	愛媛県	
にんじん	千葉県 徳島県	にら	栃木県	れんこん	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	
セロリ	愛知県 静岡県	はくさい	茨城県	チンゲン菜	茨城県 千葉県	米	秋田県産「あきたこまち」	
さといも	埼玉県	ねぎ	茨城県 千葉県	さやいんげん	沖縄県	鶏卵	茨城県	
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	
みつば	静岡県	さつまいも	茨城県	はるみ	愛媛県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県	