



3 月献立表

令和5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 (%) * 中学年	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 金	牛乳 五目すし さわらの西京焼き 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 さわら みそ 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖 白ごま 米油	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 だけのこ えのきたけ ねぎ 桃ジュース 桃缶	571 19.6	1日(金) ～ひなまつり献立～ ひなまつりに食べる五目すしや、すまし汁、「桃の節句」にちなんでピーチゼリーを作ります。 
4 月	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) ☆旬の食材「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 だけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 はるみ	560 15.0	
5 火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 五目つま煮 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 米油 ごんにゃく 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 16.5	11日(月) ☆日本の郷土料理 ～東北地方～ 「東日本大震災を忘れない」 東北地方の郷土料理です。 
6 水	牛乳 カラフルピラフ 魚のさっぱりソース イタリアンスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン チーズ 卵	米 麦 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく 生姜 小松菜	617 18.3	
7 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 ★手作りみだらし団子	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 片栗粉	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜	630 16.2	12日(火) ☆日本の郷土料理 ～北海道～ ・豚肉のジンギスカン丼 北海道のジンギスカンをイメージした豚肉の丼です。 ・芋団子汁 北海道で昔からよく食べられてきた「芋団子」を手作りして汁に入れます。
8 金	牛乳 チャーハン ジャンボしゅうまい 五目野菜スープ	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 しゅうまいの皮 パン粉	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 グリンピース にんにく 干しいたけ もやし 小松菜	553 18.1	
11 月	牛乳 こぎつねごはん 魚の南部焼き 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	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 銀さくら みそ 豚肉 アガー	米 砂糖 白ごま 米油 しらたき 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 りんごりんごジュース	695 18.6	
12 火	牛乳 豚肉のジンギスカン丼 芋団子汁 くだもの(清美オレンジ) ☆郷土料理「北海道」	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ 大根 小松菜 清見	612 15.4	
13 水	牛乳 練馬ごはん ししゃものカレー揚げ 呉汁 	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃが芋	大根 にんじん 小松菜 ねぎ	599 18.0	15日(金) ☆日本の郷土料理 ～沖縄県～ ・タコライス メキシコ料理「タコス」の具をごはんのにのせた料理です。 沖縄産もずくのスープや、定番おやつのサターアングターギーも作ります。 
14 木	ミルクコーヒー ガーリックフランス 鶏ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ	コーヒー牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ	にんにく バセリ粉 たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	612 14.3	
15 金	牛乳 タコライス もずくスープ サターアングターギー ☆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 えのきたけ 小松菜 こねぎ	688 14.0	
18 月	牛乳 ★カレーライス 和風サラダ くだもの(いちご)	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	634 12.7	21日(木) ♪6年生が考えた献立 ～6年3組編～ ・赤飯 ・鶏肉の竜田揚げ ・菊花入りおひたし ・さくらのすまし汁 ・牛乳 3月の卒業や進級をイメージした、季節感があり、縁起の良い献立作成をしてくれました！ 
19 火	牛乳 ★ジャージャー麺 ★サイダーボンチ	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 サイダー	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	567 16.2	
21 木	牛乳 赤飯 鶏肉の竜田揚げ 菊花入りおひたし さくらのすまし汁 ☆6年生の献立「卒業お祝い献立」 	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 片栗粉 米油	生姜 小松菜 もやし にんじん 菊 干しいたけ だけのこ えのきたけ	572 16.7	

※ 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、御了承ください。(14回)

★ 3年生は社会科見学のため、5日(火)は給食がありません。

◎ **★(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)	606	24.8g(16.4%)	20.3g(30.1%)	338	88	2.2		288	0.37	0.51	30			7.1	2.7

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	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」	
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	群馬県 愛知県	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	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	ピーマン	茨城県	トマト	愛知県 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	
セロリ	愛知県	はくさい	茨城県	さやいんげん	沖縄県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県	
にんじん	千葉県 東京都	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	れんこん	茨城県	きよみ	愛媛県 和歌山県	
きゅうり	千葉県 高知県 埼玉県 群馬県	こねぎ	静岡県 千葉県	菊花	山形県 愛知県 沖縄県	はるみ	愛媛県	
ごぼう	青森県	ブロッコリー	埼玉県 愛知県	りんご	青森県	いちご	茨城県	