



給食だより 3月

(児童数配布)
令和4年2月28日発行
練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
栄養士 池田 真理子

今年度も残りわずかとなりました。この1年間をふりかえてみて、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はいかがでしたか？よかったところはそのまま続け、反省するところは気を付けながら、今年度最後の給食をクラスで楽しく、そしてよく味わって食べましょう。

3月3日は、



6年生のリクエスト給食を提供します！

6年生の卒業を前に、「もう一度食べたい。」と思う給食を調査しました。3月の給食では、6年生のリクエスト献立を多く取り入れていきます。1～5年生にも人気の献立が多く入っていますので、楽しみにしてくださいね。

- 第1位 ココアあげパン(3月23日)
- 第2位 カレーライス(3月11日)
- 第3位 しょうゆラーメン(3月16日)
- 第4位 きなこあげパン(2月に出しました)
- 第5位 ABCスーヅ(3月9日)

「ひなまつり」は「桃の節句」ともいい、「ひな人形」をかざって、子供たちの健やかな成長と幸せを願う日です。ひなまつりには、「はまぐりのお吸い物」や「ひしもち」、「ひなあられ」などを食べます。3月3日(木)の給食のデザートは、「いちごババロア」です。ババロアのピンク色は、春の訪れを感じさせる桃の花をイメージしています。

← ピンクは「魔よけ」
白は「きれいな心」、
緑は「健康」という意味があります。

[ひしもち]



食事のマナーをふりかえろう！

- ①まいにちあさごはんをたべましたか？
- ②よくかんでたべましたか？
- ③よいしせいでたべましたか？
- ④すきらいせずにとべましたか？
- ⑤食事のあいさつができましたか？



【2月】主な食材の産地について

にんじん (千葉) たまねぎ (北海道) じゃがいも (長崎) ねぎ (茨城) 生姜 (高知) にんにく (青森)
 しめじ (長野) もやし (栃木) きゅうり (高知) キャベツ (愛知) 白菜 (茨城) 小松菜 (埼玉)
 大根 (練馬区) みかん (静岡) ホキ (アルゼンチン) 昆布 (北海道) 鮭 (北海道) さわら (韓国)
 豚肉 (茨城) 鶏肉 (宮崎) 鶏卵 (青森) 牛乳 (東京など)

今年度の給食は、3月23日(水)で終了します。本校の学校給食の取り組みに、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。新年度も、子供たちの健康を育む安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきます。どうぞよろしく願いいたします。



早寝・早起・朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

3月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香をつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	火	ごはん さばの塩焼き キャベツのごまあえ じゃが芋とたまねぎのみそ汁	さば 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	589 kcal 23.2 g	かつお節 醤油 みりん 塩
2	水	五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 青菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 油 砂糖 小麦粉	にんじん しめじ たまねぎ 小松菜 ねぎ	548 kcal 26.4 g	かつお節 醤油 酒 塩 みりん
3	木	ちらし寿司 かぶの和風汁 いちごパバロア 	卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 アガー クリーム	米 砂糖 油 片栗粉	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ かぶ しめじ いちご	563 kcal 20.9 g	かつお節 昆布 塩 酢 醤油 みりん 酒
4	金	練馬スパゲッティ ポテトフレンチサラダ とうふドーナツ	ツナ缶 のり ハム 豆腐	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	大根 きゅうり とうもろこし	653 kcal 24.7 g	醤油 酢 塩 こしょう 粉からし ペーキングパウダー
7	月	ごはん カツオと大豆の甘辛揚げ おひたし 豆腐のみそ汁	かつお 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	590 kcal 33.1 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩
8	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 磯香和え	豚肉 大豆 さつま揚げ のり	米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ 小松菜 ほうれん草 もやし キャベツ	555 kcal 21.6 g	塩 醤油 酒 みりん
9	水	ピザトースト ABCスープ いちご	ベーコン チーズ 豚肉	食パン 油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム 生姜 にんじん 小松菜 いちご	553 kcal 22.4 g	鶏骨 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 ワイン
10	木	麦ごはん 鮭の塩焼き おかか和え すいとん	鮭 おかか 鶏肉 油揚げ	米 大麦 小麦粉 米粉	小松菜 にんじん もやし 大根 白菜 ねぎ 小松菜	577 kcal 27.6 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん
11	金	チキンカレーライス わかめサラダ おかしな目玉焼き (デザート)	鶏肉 わかめ 寒天 乳酸菌飲料	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご キャベツ きゅうり 桃缶	700 kcal 19.8 g	鶏骨 酒 塩 しょう油 酢 カレー粉 ケチャップ 醤油 ホムパイン 粉からし 中濃ソース 芥末 ガーリックパウダー ケチャップ コリアンダー ガーリックパウダー
14	月	ビビンバ わかめスープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく もやし 小松菜 にんじん ねぎ	550 kcal 27.3 g	鶏骨 醤油 みりん 豆板醤 塩 しょう油 酒
15	火	ごはん 高野豆腐の卵焼き そくせきづけ いなか汁	豚肉 高野豆腐 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖	生姜 しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	561 kcal 24.2 g	かつお節 塩 醤油 酒
16	水	しょうゆラーメン 大学芋	豚肉 なたと	中華めん ごま油 油 砂糖 さつま芋 みずあめ	にんにく 生姜 しなちく たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ	585 kcal 20.4 g	鶏骨 煮干し 塩 こしょう 酒 醤油
17	木	ごはん さわらの照り焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	さわら 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 ねぎ	604 kcal 26.9 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩
18	金	ごはん いかのケチャップあえ こまつなのあえもの スーミータン	いか 卵	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん とうもろこし ねぎ	561 kcal 24.6 g	鶏骨 醤油 ケチャップ マスタード 塩 一味唐辛子 酒 こしょう
22	火	米粉のハヤシライス コーンサラダ フルーツ白玉ポンチ	豚肉	米 油 砂糖 米粉 白玉団子	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	644 kcal 18.9 g	鶏骨 ケチャップ 塩 こしょう ケチャップ マスタード 中濃ソース 醤油 酢
23	水	ココア揚げパン つくね豆乳スープ マセドアンサラダ	鶏肉 豆乳	コッペパン 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋	生姜 たまねぎ 白菜 大根 にんじん しめじ こねぎ きゅうり とうもろこし	570 kcal 23.3 g	鶏骨 塩 醤油 みりん 酢 しょう油 粉からし ココア

24日(木) 修了式
25日(金) 卒業式

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・牛乳は毎日あります。
- ・給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

3月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	588	16.4	29.2	2.5	325	92	2.2	187	0.25	0.46	16	6.1

(児童数配布)