



(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 眞理子

こんねんど のこ 今年度も残りわずかとなりました。この1年間をふりかえってみて、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周3周龄



「ひなまつり」は「桃の節句」ともいい、「ひな にんぎょう 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。



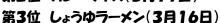
**← ピンクは「魔よけ」** 台は「きれいなぶ」、 緑は「健康」という意味があります。





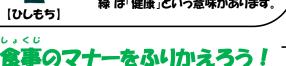
6年生の卒業を前に、「もう一度食べたい。」と きゅうしょく ちょうさ 思う給食を調査しました。3月の給食では、 6年生のリクエスト献立を多く取り入れていま ねんせい にんき こんだて おお はい す。1~5年生にも人気の献立が多く入っていま すので、楽しみにしていてくださいね。

> 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)

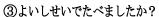


第4位 きなこあげパン(2月に出しました)

第5位 ABC スープ(3月9日)



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?





⑤食事のあいさつができました?

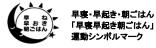


④すききらいせずにたべましたか?

## 【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。どうぞよろしくお願いいたします。







				おもな食品とはたらき			馬区立早宮小学 I	
日	曜	こんだて名	赤	黄	緑ケの類でもよりできる。	エネルギー たんぱく質	だし、関味料料理に味・番りをつける	
1	火	ごはん ごばの塩焼き キャベツのごまあえ じゃが芋とたまねぎのみそ汁	血や肉・骨や歯をつくる	<b>熱や力のもとになる</b> 米 砂糖 ごま じゃが芋	体の調子をととのえる キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	589 kcal 23. 2 g		
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 *ひなまつり献立* かぶの和風汁 いちごパパロア	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 ベーキングパウダー	
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	
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 クチャップ 塩 こしょう 醤油 ワイ	
0	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 こしょう 酢 カレー粉 ターメリック クミン 醤油 オールスパ イス チリパ ウダー 中濃 シナモン カーリックパ ウダー ケチャッコリアンダー カ・ラムマサラ ウスターソ	
4	月	ピピンパ 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 こしょ 酒	
5	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	
6	水	しょうゆラーメン 大学芋	豚肉 なると	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	
7	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	
8	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 切	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 ウスターソース 塩 一味唐辛子 酒 こしよう	
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 ターメリック 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 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 こしょ 粉からし ココア	

- ・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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ピタミンA	ピタミンB1	ピタミンB2	ピタミンC	食物繊維
3 71	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均作	588	16.4	29. 2	2. 5	325	92	2. 2	187	0. 25	0. 46	16	6. 1

25日(金) 卒業式