



給食だより 3月

(児童数配布)

令和5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。

【季節の食材】



キャベツ



かぶ



みかん

かんきつくだもの



いちご



カツオ



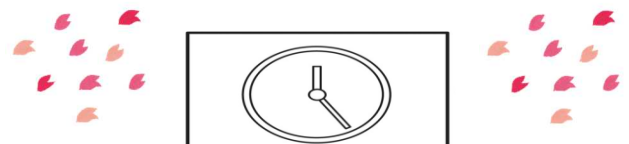
さわか

3月3日は、



ひなまつり

「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(金)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。



卒業・進級 おめでとう!

「ハレの日」の給食

「ハレの日」とは、冠婚葬祭や年中行事(お祭り)などが行われる改まった日のことです。ハレの日には、晴れ着を身に付け、特別な料理(赤飯や鯛など)を作ってお祝いします。3月17日(金)の給食は、24日(金)の6年生の「ハレの日(=卒業式)」とみなさんの進級をお祝いして、「赤飯」と「お祝いすまし汁」がでます。よく味わって食べましょう。

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?



③よいしせいでたべましたか?



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か?



④すききらいせずつたべましたか?



【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(練馬区) 生姜(高知) にんにく(青森)
大根(練馬区) 小松菜(埼玉) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ほうれん草(群馬) ブロッコリー(愛知)
うど(練馬区) みかん(愛知) ネーブル(広島) タラ(ノルウェー) キンメダイ(アラスカ)
いわし(千葉) いか(ペルー) 豚肉(茨城) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 牛肉(埼玉) 牛乳(東京など)

今年度の給食は、3月22日(水)で終了します。本校の学校給食の取組に、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。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たします。



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

3月の献立表



令和4年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りを付ける
			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	水	ごはん カツオと大豆の甘辛あげ 磯香あえ 豆腐のみそ汁 	かつお 大豆 のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ ねぎ	607 kcal 34.4 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩
2	木	豚肉チャーハン もやしのナムル キャベツと卵の中華スープ 	豚肉 なたと 鶏肉 豆腐 卵	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん ねぎ こねぎ もやし セロリー たまねぎ キャベツ えのきたけ	552 kcal 23.3 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酢
3	金	ちらし寿司 かぶの和風汁 いちごババロア 	卵 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー クリーム	米 砂糖 油 片栗粉	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん かぶ 小松菜 しめじ いちご	562 kcal 19.8 g	かつお節 昆布 酢 塩 醤油 みりん
6	月	ごはん さわらの照り焼き おひたし 豚汁 	さわら 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	白菜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	556 kcal 25.3 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
7	火	食パン・手作りみかんジャム トマトシチュー 枝豆サラダ	豚肉	食パン 砂糖 コーンスターチ 油 じゃが芋	みかん缶 みかんジュース セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし 枝豆	556 kcal 21.5 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 醤油
8	水	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ	わかめ 豚肉 さつま揚げ	米 ごま油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ	566 kcal 20.6 g	塩 醤油 酒 みりん
9	木	しょうゆラーメン 煮卵 大学芋	豚肉 なたと うずら卵	中華めん ごま油 油 砂糖 さつま芋 みずあめ ごま	にんにく 生姜 しなちく たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ	613 kcal 22.9 g	鶏骨 煮干し 塩 こしょう 酒 醤油
10	金	ごはん 鮭の塩焼き 干草あえ すいとん	鮭 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖 小麦粉 米粉	小松菜 にんじん もやし 大根 白菜 ねぎ	561 kcal 25.5 g	かつお節 塩 酢 醤油
13	月	野菜あんかけ丼 ししゃもの石垣あげ みかん 	豚肉 かまぼこ ししゃも	米 油 片栗粉 小麦粉 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 小松菜 みかん	620 kcal 22.0 g	鶏骨 塩 こしょう 酒 醤油
14	火	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ カルピスゼリー	鶏肉 寒天 ゼラチン	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 乳酸菌飲料	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ もやし みかん缶	633 kcal 20.2 g	鶏骨 酒 塩 こしょう カレー粉 ターメリック クミン オールスパイス チリペパー シモン コリアンダー ガラムマサラ 醤油 酢 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
15	水	麦ごはん さばの塩焼き もやしあえ じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃが芋	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	552 kcal 26.2 g	かつお節 塩 醤油 こしょう 酢 塩
16	木	ピピンバ わかめスープ かんきつ果物 	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 かんきつ果物	566 kcal 27.7 g	鶏骨 みりん 醤油 塩 こしょう 酒
17	金	赤飯 鶏の照り焼き おかかあえ お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 おかか 豆腐 なたと	米 もち米 片栗粉	小松菜 にんじん もやし 大根 しめじ	550 kcal 27.3 g	かつお節 昆布 塩 酒 醤油 みりん
20	月	きなこ揚げパン コーンサラダ ABCスープ	きな粉 豚肉	油 コッペパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	キャベツ もやし にんじん とうもろこし にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜	555 kcal 22.4 g	鶏骨 塩 酢 醤油 ワイン こしょう
21日(火) 春分の日							
22	水	米粉のハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ白玉ポンチ	豚肉	米 油 砂糖 米粉 じゃが芋 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 とうもろこし みかん缶 バイン缶 桃缶	664 kcal 19.4 g	鶏骨 ターメリック ワイン 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ウスターソース 酢 中濃ソース 粉からし
23日(木) 修了式・24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 (ugRAE)	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	581	16.5	29.1	2.6	320	87	2.2	190	0.28	0.46	15	5.7

(児童数配布)