



# 3月のこんだてひょう

今月の目標：1年間の給食を振り返りましょう。

平成 27 年

早寝 早起き 朝ご飯

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ									
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	食塩相当量										
2	月	○	麦ご飯 厚揚げの味噌炒め 中華風コンスープ	豚肉 赤みそ 生揚げ 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつなしょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 23.6 g 23.0 g 3.6 g	麦は食物繊維たっぷりです。よくかんで食べましょう。									
3	火	○	ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁 桃のゼリー	むきえび さわら 西京味噌 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ 焼きのり	精白米 上白糖	人参 干し椎茸 小松菜 れんこん さやえんどう かんぴょう えのきたけ もも缶詰 レモン果汁 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 Kcal 27.2 g 15.1 g 3.5 g	ちらし寿司、すまし汁、桃のゼリー									
4	水	○	食パン 手作りみかんジャム ピーズサラダ 白菜のクリームスープ	ロースハム あずき 大豆 豚肉 牛乳 クリーム	食パン 上白糖 コーンスターチ 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん パセリ きゅうり オレンジジュースみかん缶詰 玉葱 キャベツ にんにく しょうが はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 24.7 g 24.6 g 2.6 g	みかんジャムはみかんジュースとみかん缶詰で作ります。									
5	木	ジョア	キーマカレー ひじきサラダ	豚ひき肉 大豆 ジョア パルメザンチーズ ひじき	精白米 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん にんにく きゅうり しょうが 玉葱 セロリー グリーンピース(冷凍) もやし キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 20.8 g 14.5 g 3.2 g	ふれあい班でのお別れ給食です。									
6	金	○	梅わかご飯 豆腐ナゲット みそ汁 果物(みかん)	木綿豆腐 まぐろ缶詰 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな 梅びしお 玉葱 ふなしめじ ねぎ ごぼう みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 Kcal 24.6 g 21.3 g 2.5 g	みそ汁は具だくさんみそ汁です。									
9	月	○	チキンライス 白身魚のハーブパン粉焼き レンズ豆入りスープ	鶏肉 ホキ ベーコン レンズまめ 牛乳	精白米 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 玉葱 グリーンピース(冷凍) セロリ キャベツ にんにくしょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 Kcal 25.7 g 19.3 g 3.1 g	ハーブはバジルとパセリを使います。									
10	火	○	チャンポン麺 中華カステラ	豚肉 いか むきえび 豚骨 なたまたまご 牛乳 無糖練乳	蒸し中華めん 薄力粉 三温糖 コンスターチ 米ぬか油 ごま油 ラード	にんじん たら にんにく しょうが もやし キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 Kcal 27.8 g 23.6 g 2.4 g	チャンポン麺は魚介類の出汁のきいた塩味です。									
11	水	○	ごまご飯 鮭の塩焼き 中華すいとん	塩ざけ 豚肉 牛乳	精白米 薄力粉 白玉粉 ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつなしょうが 干し椎茸 だいこん もやし はくさい にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 Kcal 27.4 g 18.9 g 2.6 g	すいとんは薄力粉と白玉粉を使っています。									
12	木	○	ぶどうパン チキンのフレーク焼き 卵のスープ	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 パルメザンチーズ	ぶどうパン パン粉 コーンフレーク かたくり粉 マヨネーズ(全卵型) 米ぬか油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 Kcal 27.7 g 29.3 g 3.4 g	鶏肉にコーンフレークをまぶして焼きます。									
13	金	○	チャーハン 揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのスープ	焼き豚 豚ひき肉 大豆 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 ぎょうざの皮 かたくり粉 ごま油 米ぬか油	にんじん 人参 チンゲンツアイ ねぎ グリンピース(冷凍) にんにくしょうが キャベツ 干し椎茸 たけのこ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 22.0 g 19.3 g 3.2 g	直径13センチの皮を使ったジャンボ揚げ餃子です。									
16	月	○	パプリカライスきのこクリームソース ツナサラダ	鶏肉 むきえび まぐろ缶詰 牛乳 クリーム カットわかめ	精白米 押麦 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油 ごま油	にんじん キャベツ こまつな にんにくしょうが 玉葱 ふなしめじ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 21.1 g 24.2 g 2.2 g	黄色いご飯にホワイトソースをかけます。									
17	火	○	ご飯 焼き魚 野菜のごま煮 豚汁	ほっけ開き 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 29.8 g 17.3 g 3.3 g	ごま煮はすりごまを使い煮込みます。									
18	水	○	練馬スパゲティ パンパンジーサラダ	まぐろ缶詰 削り節 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり	マカロニ・スパゲッティ 上白糖 かたくり粉 オリーブ油 ごま油 ごま	だいこん葉 にんじん だいこん ふなしめじ もやし キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 Kcal 29.2 g 17.1 g 3.2 g	6年生は南町小の練馬スパは今日が最後です。									
19	木	○	菜飯 野菜のうま煮 わかさぎの南蛮漬け	鶏肉 削り節 牛乳 わかさぎ	精白米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ごま 米ぬか油	だいこん葉 にんじん だいこん たけのこ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 Kcal 24.9 g 21.1 g 3 g	わかさぎは1人2尾です。									
20	金	○	ホットドッグ 大豆入り野菜スープ お楽しみデザート	ウィンナー 豚肉 大豆 牛乳 ビザチーズ フロズンヨーグルト	コッペパン じゃがいも 米ぬか油	にんじん ブロッコリー にんにく セロリー しょうが 玉葱 ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 26.6 g 27.7 g 3.4 g	リクエストデザート 3-2 ペロリン賞 4-2 ペロリン賞									
23	月	○	赤飯 いかのしょうが焼き けんちん汁 果物	ささげ いか 削り節 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	精白米 もち米 じゃがいも さといも ごま 米ぬか油	にんじん こまつなしょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 27.0 g 15.6 g 2.9 g	ご卒業・ご進級おめでとうございます									
							エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維	食塩相当量	卒業おめでとう!
南町小 3月 平均							642	25.9	20.9	348	2.4	216	0.28	0.46	18	4.8	3.0	
学校栄養摂取基準 <中学年>							640	24	21.3	350	3	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。3月の生乳産地予定は千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。

・本年度も給食においてのご理解・ご協力ありがとうございました。来年度も給食室一同 安心・安全でおいしい給食を作って行きたいと思っています。よろしくお願いします。

## 「おいしさの引き出し」をふやそう！～味覚の成長～

**はじめは好きさらいばかり!?**  
赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。  
「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね!

**いろいろな味をおぼえよう!**  
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさん味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

**食べものとの出会い**  
立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

**小学生は味をおぼえる大切な時期**  
「味をおぼえる」＝「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてなけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからどんどんあるよ。たくさん食べた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

**ペロリン賞達成!**  
月に10回完食したクラス

**2年1組**  
9月 10月 11月 12月 1月 2月

**3年2組**  
9月 10月 11月 12月 1月 2月

**4年2組**  
9月 10月 11月 12月 1月 2月

皆さんは給食を残さず食べました。みんなで協力して頑張りましたのでペロリン賞を授与いたします。