

平成26年度

# 3月給食だより

平成27年3月2日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 花里菜緒子

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので、学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。また、6年生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいしてください。

## ★1年間を振り返ってみましょう★

☐にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。 

## ★6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます★

給食をみんなで楽しく食べていましたか？好きだった給食はありますか？給食当番をしっかり務めましたか？

今月は6年生からのリクエストのアンケートを取りました。いろいろなメニューが書かれていましたが、その中でリクエストの多かったいくつかのメニューを取り入れました。献立表の太字になっているものがリクエストメニューです。

6年生にとって小学校最後の給食月ですので、楽しい思い出になることを願って、給食室では一回一回心をこめて作りたと思っています。

中学校の三年間は、心も体もグッと成長する時です。給食の量も多くなります。好き嫌いをせず、給食をたくさん食べ、心身ともに健康な中学生になってください。

## ★今月の献立から★

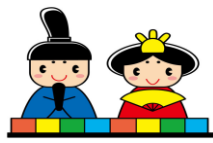
**3日 ちらしずし**…ひなまつりの日メニューです。3年生から6年生には手巻き用ののりがつきます。ごはんと具をよく混ぜて、手巻き寿司にして食べてください。1年生と2年生には刻みのりがつきます。

**4日 UFOゼリー**…小さいパン缶と白玉団子を重ねてUFOに見立てたゼリーを作ります。見た目にも楽しいデザートです。

**17日 ハンガリーシチュー**…『グヤーシュ』とも呼ばれるハンガリーのシチューです。カレー粉で下味を付けた豚肉をトマトと一緒に煮込んで作ります。新メニューです。

**23日 鶏の唐揚げ・セレクトデザート**…今年度最後の給食は、どの学年のリクエストでも人気の多かった唐揚げです。デザートはアイスかシャーベットのどちらか食べたい方を選んでもらいます。

1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。  
来年度も引き続きよろしくお願いたします。



# 3月のこんだて

平成26年度 練馬区立練馬小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g
				赤: 血や肉、骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
2	月	○	しせんとうふどん 四川豆腐丼 ならと卵のスープ	豚肉 絹豆腐 たまご 牛乳 (鶏がら)	米 上白糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	617 26.6
3	火	○	ちらしずし 鱈の西京焼き はんぺんのすまし汁	油揚げ さわら たまご みそ はんぺん 牛乳 のり わかめ (かつお)	米 上白糖 米油	にんじん みつば れんこん ごぼう かんぴょう 干し椎茸 水菜 大根 玉ねぎ ねぎ	612 29.8
4	水	○	みそラーメン UFOゼリー	みそ 豚肉 牛乳 アガー (豚骨)	蒸し中華麺 上白糖 冷凍白玉 ラード ごま油 米油 バター	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし とうもろこし パイン缶	649 23.1
5	木	○	ミルクパン スクエアハンバーグ ボイル花野菜 じゃがいものポタージュ	豚肉 たまご 牛乳 ピザチーズ 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン パン粉 上白糖 じゃがいも 米油	ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー にんにく しょうが	644 31.8
6	金	○	バターライスのクリーム添え きのことサラダ	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム (鶏がら)	米 小麦粉 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが マッシュルーム しめじ えのきたけ もやし	652 23.8
9	月	○	キャロットライス 白身魚のタルタル焼き チーズサラダ 果物	白身魚 牛乳 プロセスチーズ	米 上白糖 ごま油 ごま 米油 エッグフリーマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり ピクルス キャベツ とうもろこし 果物	633 23.8
10	火	○	こぎつねごはん しゃもの磯辺焼き 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 しゃも あおのり (かつお)	米 上白糖 さといも 米油 ごま	にんじん グリンピース 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	616 29.0
11	水	○	チンジャオロース丼 白菜と生揚げのスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ 牛乳 (鶏がら)	米 大麦 上白糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜	628 27.3
12	木	○	カレーライス 福神漬け オニオンドレッシングサラダ	豚肉 牛乳 (豚骨)	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬け キャベツ とうもろこし	673 18.5
13	金	○	ごはん ひじきの佃煮 筑前煮 キャベツのゴマ醤油和え	鶏肉 生揚げ 油揚げ 牛乳 ひじき しらす干し (かつお)	米 さといも 板こんにやく 上白糖 ごま 米油 ごま油	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ	599 21.6
16	月	○	じゃこ菜飯 カレー肉じゃが 野菜のおかか和え	豚肉 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお)	米 突きこんにやく じゃがいも 上白糖 ごま 米油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリンピース もやし	594 22.1
17	火	○	ビーンズライス ハンガリーシチュー 果物	青大豆 豚肉 牛乳 ピザチーズ (鶏がら)	米 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ 玉ねぎ にんにく しょうが 果物	603 21.0
18	水	○	練馬スパゲティ 小松菜とじめじのソテー	ツナ缶 ベーコン 牛乳 刻みのり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 バター	にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ しめじ とうもろこし	614 26.8
19	木	○	ごはん ほっけの一夜干し 切り干し大根の含め煮 豆腐と野菜の呉汁	ほっけ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ 大豆 牛乳 (かつお)	米 三温糖 米油	にんじん 小松菜 切り干し大根 干し椎茸 しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ	637 31.3
20	金	○	きなこ揚げパン ガーリックポテト イタリアンスープ	きなこ ウインナー たまご 牛乳 粉チーズ (鶏がら)	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも 揚げ油 米油 バター	にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんにく	653 24.4
23	月	○	ごはん 鶏のから揚げ フレンチサラダ 春雨スープ セレクトデザート	鶏肉 ベーコン 牛乳 デザート (鶏がら)	米 片栗粉 上白糖 はるさめ 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	665 19.3

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A <sub>μ</sub> gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均 (中学年)	631	25.0	20.6	347	2.2	229	0.30	0.41	17	4.6	2.6
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(2月まで)  
千葉県、北海道、群馬県、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク