



給食だより

平成30年2月28日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 工藤 歩

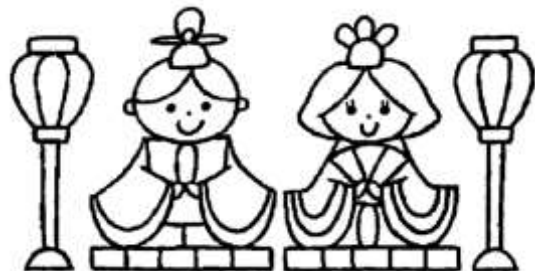
～今月の給食目標～

ただ きゅうしょく なが み つ ふ かえ
正しい給食の流れが身に付いたか振り返ろう

～今月の献立より～

2日 ひな祭り献立

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、『桃の節句』とも言い、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりして過ごします。ひな祭りをお祝いし、給食では『ひなちらし』を作ります。



20日 お祝い献立

今年度最後の給食になります。6年生にとっては小学校で食べる最後の給食です。たくさんのいい思い出に、少しでも給食の思い出が残ってくれと嬉しいです。卒業のお祝いとしてお赤飯を炊きます。6年生の皆さんは、これからもしっかり食べ、体も心も大きく成長してってください。給食室一同、皆さんの今後の活躍を応援しています。



「ひな菓子」いろいろ



★2月使用農作物産地★2月1日から2月26日までの使用食材の産地です。

にんじん (千葉)	玉葱 (北海道)	長ねぎ (練馬区)	生姜 (高知)	にんにく (青森)
きゅうり (群馬)	もやし (栃木)	大根 (練馬区・千葉)	キャベツ (練馬・愛知)	里芋 (愛媛)
しめじ (長野)	セロリ (長野)	ピーマン (宮崎)	小松菜 (埼玉)	干し椎茸 (九州)
パセリ (長野)	ニラ (千葉)	ほうれん草 (埼玉)	白菜 (茨城)	さつまいも (千葉)
青梗菜 (千葉)	ごぼう (青森)	豆もやし (群馬)	えのき茸 (新潟)	なめこ (山形)
赤ピーマン (宮崎)	葉ねぎ (群馬)	米 (青森・秋田)	じゃがいも (長崎・北海道)	

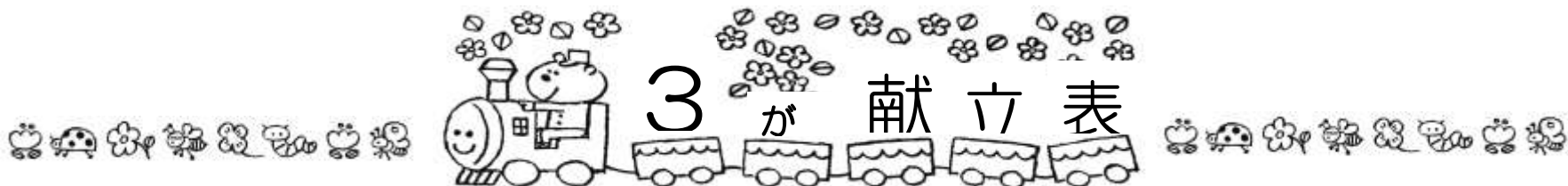
1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人の手伝いをすることができた。

感想・反省・目標など、自由に書きましょう。

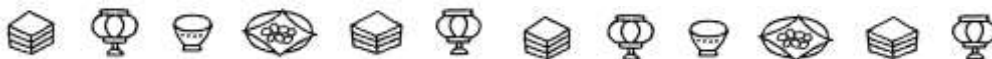


平成 30 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木		☆きびご飯 ☆豚肉のしぐれ煮 ☆ポイルキャベツ ☆畑汁	豚モモ肉 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 きび 三温糖 ジャがいも ひまわり油	にんじん こまつな しょうが たけのこ ごぼう キャベツ だいこん	547kcal 20.9g
2	金		☆ひなちらし ☆鶏の照り焼き ☆すましじる ☆抹茶のパバロア	油揚げ あなご たまご でんぶ 鶏モモ肉 寒天粉 牛乳 こんぶ ｸｰﾙ	精白米 もちごめ 三温糖 焼き いんげん 上白糖 ひまわり油	にんじん なばな こまつな 干し椎茸 れんこん しょうが ねぎ	663kcal 28.7g
5	月		☆シュガートースト ☆パリパリサラダ ☆カレーシチュー	豚こま肉 牛乳 ｸｰﾙ	食パン三温糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー	659kcal 18.4g
6	火		☆ゆかりご飯 ☆ヘルシーハンバーグ ☆野菜たっぷりみそ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 昆布 鶏胸肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 あわ パン粉 三温糖 ひまわり油	にんじん こまつな 玉葱 ごぼ う ねぎ だいこん もやし	604kcal 26g
7	水		☆きびご飯 ☆ひじきのふりかけ ☆春菊ともやしのごま和え ☆肉じゃが	豚モモ肉 牛乳 しらす干し ひじき	精白米 きび 上白糖 三温糖 しらたき ジャがいも ごま すりごま ひまわり油	しゅんぎく にんじん 干し椎茸 さやいんげん もやし しょうが 玉葱	594kcal 21.6g
8	木		☆練馬スパゲティ ☆かぼちゃの包み揚げ	まぐろﾌﾙｰｸ 牛乳 焼きのり 脱脂粉乳 ｸｰﾙ	スパゲッティ 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 オリーブ油	かぼちゃ だいこん レモン	704kcal 24.9g
9	金		☆豚キムチ丼 ☆春雨スープ ☆フルーツヨーグルト	豚こま肉 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 ひまわり油	にんじん たら ちんげんサイ ねぎ にんにく しょうが キムチ 玉葱 りょくとうもやし はくさい パイ ン	626kcal 20.6g
12	月		☆ごまきなご揚げパン ☆練馬野菜のツナあえ ☆チリコンカン [コーヒー牛乳]	きな粉 まぐろﾌﾙｰｸ 鶏ひき肉 いんげんまめ 牛乳 パルメザンチーズ	コッペパン 三温糖 すりごま ごま油 ひまわり油	こまつな にんじん ハセリ キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 セロリー トマト 缶詰	608kcal 27.7g
13	火		☆ごはん ☆小松菜入り卵焼き ☆切り干し大根の含め煮 ☆呉汁	豚ひき肉 たまご 油揚げ 昆布 大豆 豆乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 板こんにゃく さといも 米油 ひまわり油	にんじん こまつな ごぼう さやいんげん 玉葱 だいこん 切干しだいこん ねぎ	595kcal 22g
14	水		☆菜の花ごはん ☆あじの南蛮漬 ☆即席和え ☆わかめと大根の味噌汁	鶏ひき肉 たまご まあじ 昆布 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ わかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 三温糖 ジャがいも ひまわり油	なばな ねぎ レモン きゅうり キャベツ しょうが だいこん	630kcal 28.7g
15	木		☆さつまいもごはん ☆鮭のコーンマヨ焼き ☆吉野汁	しろさけ 昆布 鶏モモ肉 油揚 げ 木綿豆腐 牛乳 パルメザンチ ーズ	精白米 もちごめ さつまいも さといも かたくり粉 ごま マヨネーズ	にんじん とうもろこし だいこ ん ねぎ	595kcal 24.5g
16	金		☆北海道ラーメン ☆塩もみ ☆大学いも	豚モモ肉 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 ひまわり油 有塩バター ごま	にんじん セロリー にんに く しょうが 玉葱 はくさい もやし きゅうり とうもろこし 缶詰 ねぎ かぶ	596kcal 17.5g
19	月		☆チャーハン ☆春巻き ☆豆腐と木耳のスープ	たまご 焼き豚 鶏ひき肉 鶏胸 肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ 春巻きの皮 薄力粉 かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん たら たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース しょうが キャベツ セロリー にんにく きくらげ もやし えのきたけ	643kcal 24.5g
20	火		☆赤飯 ☆さばの味噌幽庵焼き ☆れんこんのさんぴら ☆みそけんちん汁 ☆いちご	ささげ まさば 淡色辛みそ 昆 布 鶏モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 こんにゃく 上白糖 さといも ごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ いちご	683kcal 29.8g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
3月平均	627	24.1	19.1	332	2.2	180	0.38	0.39	14	5.7	2.6
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギー の 25~30%	350	3.0	186	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)