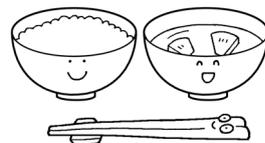




給食だより

令和5年1月31日
練馬区立練馬第三小学校
校長 城崎 真
栄養士 野中 歩

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素を摂ることだけでは
ありません。家族や友達と食事をするすることで、人とのつながりを深めたり心が
和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



6年生対象 リクエスト献立

6年生を対象にリクエスト給食のアンケート調査を実施しました。
結果を下表にて発表します。



	ごはん	パン	麺	スープ	おかず	デザート
1位	カレーライス	ココア揚げパン	ジャージャー麺	ABCスープ	パリパリサラダ	フルーツポンチ
2位	わかめご飯	照り焼きチキン バーガー	練馬スパゲティ	ミネストローネ	グラタン	カラメルポテト
3位	ガーリック チキンライス	きなこ揚げパン	五目あんかけ 焼きそば	豚汁	鶏のから揚げ	いちご

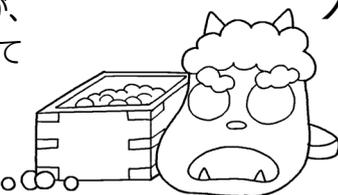


なるべく希望を叶えて、小学校最後の給食を楽しんでもらいたいと思います。

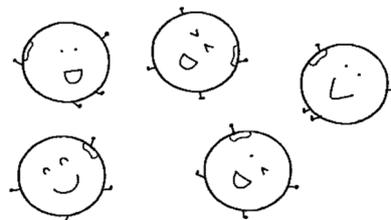
しかし学校給食は、教育の一環として実施していますので、より多くの食材を使用したり、嗜好に偏った昼食にならないよう心掛けています。カレーなどのルーやデザート、調理パンなども給食室で一から作っており、安心・安全でおいしい給食を提供できるようにしています。子供たちの成長に必要な栄養素を満し、食育を通じて心身の健やかな成長を支えていけるよう考えておりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わる節目の日です。現在は立春の前の日だけを言うようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

★野菜産地★

小松菜(東京)	きゅうり(群馬)	にんにく(青森)
もやし(栃木)	大根(千葉)	白菜(茨城)
人参(千葉)	生姜(高知)	ニラ(栃木)
玉ねぎ(北海道)	ごぼう(青森)	里芋(埼玉)
セロリー(静岡)	じゃが芋(長崎)	さつまい(茨城)
キャベツ(愛知)	長ネギ(練馬区)	かぶ(千葉)

学校給食費の徴収に

ご協力をお願いいたします。

2月の口座振替日は、
8日(水)です。

※振替日前日までにご入金ください。

※10円の手数料がかかります。

口座残高のご確認をお願いいたします。

※今回が、今年度最終の振替になります。

2、3月分の振替となりますので、口座残高のご確認をお願いいたします。



令和4年度

練馬区立練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 野菜サラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳		米 ひまわり油 小麦粉 油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん レーズン セロリー ビーマン キャベツ きゅうり コーン	632	12.1	30.2	1.7	
2 木	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き やさしいの辛子あえ さつまいもの豆乳汁	牛乳 ホキ チーズ 豆腐 油揚げ みそ		米 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 さつま芋		にんじん もやし きゅうり 大根 (葉) ねぎ	589	17.2	31.9	2.6	
3 金	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 豆腐とわかめの澄まし汁 きなこまめ	豚肉 みそ 牛乳 鶏もも 豆腐 いら大豆 きな粉 脱脂粉乳		米 ひまわり油 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ セロリー 生姜 にんにく ビーマン わかめ えのきたけ 大根 小松菜	621	18.0	25.8	2.4	
6 月	五目あんかけそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 寒天		中華めん ひまわり油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく たけのこ にんじん きくらげ 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし セロリー チンゲンサイ みかん缶 パイナップル缶 桃缶	554	14.9	21.8	2.4	
7 火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜の生姜醤油あえ 吉野汁	牛乳 さば みそ 昆布 鶏もも 油揚げ 豆腐		米 砂糖 片栗粉		生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根	563	17.8	29.1	3.0	
8 水	タッカルビ丼 (韓国) 牛乳 春雨スープ みかん	とり肉 みそ 牛乳		米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 油 でん粉 ひまわり油 春雨 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん	638	13.7	31.0	2.4	
9 木	チリピーズライス ジョア 海藻サラダ	豚ひき肉 大豆 ジョア 海藻 わかめ		米 ひまわり油 砂糖 ごま油		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	566	15.9	27.8	2.5	
10 金	ごはん 牛乳 和牛ハンバーグ 和風サラダ 玉ねぎともやしの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 油揚げ みそ		米 砂糖 なたね油 じゃが芋		たまねぎ トマトピューレ にんじん きゅうり 大根 もやし 小松菜 ねぎ	665	17.9	38.0	2.6	
13 月	ゆかりごはん 牛乳 生揚げのすきやき煮 野菜のごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ		米 ひまわり油 しらたき 砂糖 白ごま		たまねぎ ねぎ しめじ さやいんげん 白菜 もやし にんじん	578	17.6	33.0	2.3	
14 火	エクレアパン 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 ベーコン 大豆		コッペパン チョコレート ひまわり油 じゃが芋 マカロニ・スパゲッティ		たまねぎ パセリ にんじん ビーマン トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	593	13.4	37.8	2.5	
15 水	麻婆豆腐丼 コーヒー牛乳 青梗菜としめじのスープ	豚ひき肉 みそ 麦みそ 豆腐 コーヒー牛乳 とり肉 卵		米 ごま油 砂糖 でん粉 ひまわり油 片栗粉		生姜 干しいたけ にんじん たけのこ いら ねぎ セロリー にんにく たまねぎ しめじ チンゲンサイ	620	18.4	31.6	2.7	
16 木	ごはん 牛乳 鮭のソテー焼き 煮びたし 粕汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 高野豆腐		米 砂糖 こんにゃく じゃが芋		生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ 白菜 小松菜 大根 ねぎ	583	19.8	23.9	3.3	
17 金	ガーリックチキンライス 牛乳 キャベツ入りミートローフ 野菜とわかめスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ		米 ひまわり油 バター パン粉		にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン グリーンピース もやし ねぎ	626	18.0	32.9	3.1	
20 月	コーンピラフ 牛乳 ファイバーサラダ 白いんげんのトマトスープ	鶏もも 牛乳 ひじき とり肉 いんげん豆		米 米ぬか油 バター 砂糖 ごま油 ひまわり油 じゃが芋 小麦粉		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース 切干大根 きゅうり セロリー キャベツ トマトピューレ	573	16.3	26.4	2.6	
21 火	ごはん 牛乳 牛肉のしくれ煮 ポイルキャベツ 石狩汁	牛乳 牛肉 みそ 鮭		米 ひまわり油 砂糖 米油 じゃが芋		生姜 たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ にんじん コーン ねぎ	620	17.7	28.2	1.8	
22 水	スパゲティミートピーズ 牛乳 キャベツのマリネ いちご	鶏ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳		マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 バター ひまわり油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ コーン りんご いちご	573	16.9	26.4	2.9	
24 金	こぎつねごはん 牛乳 ぎせい豆腐 みぞれ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豆腐 卵 とり肉		米 ひまわり油 砂糖 片栗粉		にんじん ごぼう グリンピース 干しいたけ ねぎ たまねぎ なめこ えのきたけ 大根 小松菜	570	18.9	33.0	2.6	
27 月	ピザトースト 牛乳 バリバリサラダ クリームシチュー	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム		食パン ワンタンの皮 油 ひまわり油 はちみつ じゃが芋 小麦粉		たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり セロリー にんにく パセリ	622	15.0	47.3	3.1	
28 火	メキシカンライス 牛乳 白身魚のマリネ 五目野菜スープ	豚ひき肉 牛乳 ホキ とり肉 大豆		米 米油 バター 片栗粉 油 砂糖		トマト缶 たまねぎ にんじん コーン ビーマン 赤ビーマン セロリー 生姜 キャベツ 小松菜	606	15.3	35.6	2.8	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

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	600	16.5	31.3	2.6	332	93	2.4	188	0.26	0.38	13	5.7

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※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、「もえみのり」と青森県産「まっしぐら」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

