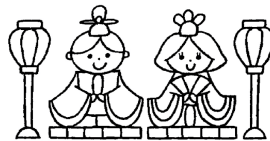




# 給食だより

令和5年2月28日  
練馬区立練馬第三小学校  
校長 城崎 真  
栄養士 野中 歩

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、お便りで様々なことをお伝えしてきました。これまで学んだ食事の重要性や食品を選ぶ能力・食文化などを振り返っていただき、今後の生活に生かしていただきたいと思います



## 今月の給食献立より

### ★3月3日 「ひなまつり献立」

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『五目ちらし』を作ります。

### ★3月10日、17日「セレクト給食」

今年度の給食の残り僅かになりました。年度末のお楽しみ給食の一環として、セレクト給食を行います。今回は、給食委員会のみなさんがメニューを考えてくれました。

たくさんのよい思い出に、少しでも給食の思い出が残ってくれと嬉しいです。



## 食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



**原材料名**  
使用量の多いものから表示されます。

**期限**  
賞味期限や、消費期限が表示されます。

**保存方法**  
保存する時に注意することが書いてあります。

### 加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)  
原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載  
保存方法／要冷蔵(10℃以下)  
製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

**栄養成分表示**  
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

**アレルギー物質の表示**  
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

### ★野菜産地★

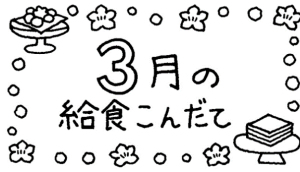
小松菜(東京)	きゅうり(群馬)	にんにく(青森)
もやし(栃木)	大根(千葉)	白菜(茨城)
人参(千葉)	生姜(高知)	ニラ(栃木)
玉ねぎ(北海道)	ごぼう(青森)	里芋(埼玉)
セロリー(静岡)	じゃが芋(長崎)	さつまい(茨城)
キャベツ(愛知)	長ネギ(練馬区)	かぶ(千葉)

体調をととのえる

## ビタミン

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水にとけやすい水溶性のビタミンB群やC、油にとけやすい脂溶性のビタミンA、D、E、Kがあります。





令和4年度 練馬第三小学校

実施日	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	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ			米 砂糖 でん粉 ジャガ芋			生姜 ビーマン キャベツ にんじん 干しいたけ もやし ねぎ			521	18.6	27.1	2.4
2 木	牛キムチ丼 牛乳 ビーフンスープ 果物(柑橘類)	牛肉 牛乳 鶏もも			米 ごま油 砂糖 片栗粉 米油 ビーフン			にんにく 生姜 キムチ(アレルギー-27品不使用) たまねぎ にんじん たら ねぎ もやし 干しいたけ 白菜 デコボン			638	12.7	32.7	2.0
3 金	五目ちらしずし 牛乳 鶏の照り焼き すまし汁 抹茶プリン	とり肉 油揚げ のり 牛乳 クリーム 寒天			米 砂糖 片栗粉 手毬麩			にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 生姜 小松菜 ねぎ			706	16.1	32.9	2.6
6 月	ジャージャー麺 牛乳 カaramelポテト 即席漬け	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 牛乳			ひまわり油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 油 バター			生姜 干しいたけ もやし たけのこ にんじん たまねぎ セロリー にんにく ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ			614	14.2	33.0	3.1
7 火	しらす入りわかめごはん 牛乳 はりはり漬 ジャがいものそぼろ煮	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 刻み昆布 豚ひき肉			米 ごま 砂糖 ひまわり油 ジャガ芋 片栗粉			切干大根 にんじん とうがらし 生姜 たまねぎ グリンピース			581	14.3	22.6	2.5
8 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐			米 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 ひまわり油 ジャガ芋			生姜 にんじん たけのこ ごぼう 大根 ねぎ			607	17.8	29.7	2.7
9 木	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン 野菜サラダ	牛乳 とり肉 ひよこ豆			米 米ぬか油 米粉 ひまわり油 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン キャベツ きゅうり コーン			584	14.7	29.7	2.1
10 金	★セレクト給食★ カツカレー 牛乳 ひじきのサラダ (チキンカツカレー)	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 ひじき しらす干し みそ			米 小麦粉 パン粉 ひまわり油 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし			683	15.4	29.3	2.2
13 月	練馬スパゲティ 牛乳 かぼちゃの包み揚げ 塩もみ	まぐろ缶 のり 牛乳 脱脂粉乳 クリーム			マカロニ・スパゲティ オリーブ油 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 油			大根 レモン かぼちゃ きゅうり かぶ 生姜			662	15.0	32.1	2.5
14 火	たけのこごはん 牛乳 いかの香味焼き けんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 いか みそ 豆腐			米 ひまわり油 砂糖 こんにやく ジャガ芋			たけのこ さやいんげん 生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根			553	21.1	24.9	2.9
15 水	ガバオライス 牛乳 春雨スープ いちご	鶏ひき肉 大豆 牛乳			米 ひまわり油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ビーマン 赤ビーマン セロリー 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ いちご			595	17.1	26.9	2.6
16 木	ごはん 牛乳 魚の西京焼き しゃぶしゃぶの昆布和え むらくも汁	牛乳 たら みそ 塩昆布 鶏もも 卵 豆腐			米 ごま油 片栗粉			キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ			491	21.0	22.7	2.5
17 金	★セレクト給食★ ごはん コーヒー牛乳(ジョア) のりの佃煮 春菊のごま和え 肉じゃが	コーヒー牛乳 ジョア 干しのり 豚肉			米 砂糖 白すりごま ひまわり油 しらたき ジャガ芋			春菊 もやし にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん			553	15.9	22.5	1.9
20 月	きなご揚げパン 牛乳 白菜サラダ A B C スープ	きな粉 牛乳 わかめ 鶏もも いんげん豆			ミルクパン グラニュー糖 油 ひまわり油 ごま油 砂糖 米油 マカロニ			白菜 にんじん たまねぎ ねぎ セロリー ほうれん草			524	14.3	43.6	2.3
22 水	コメッコビーフカレー 牛乳 カラフルサラダ いちご	牛肉 牛乳 ひよこ豆			米 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり 赤ビーマン コーン いちご			716	10.6	37.8	1.8

※ 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15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	602	15.7	30.1	2.4	308	87	2.0	189	0.24	0.37	15	6.2

※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。

