

## 3月の献立

令和2年度 練馬区立光が丘春の風小学校

700					15 10 2	<u> </u>	451410			
В	曜	献立名	主	な材	料 名	栄養量		三 里	献立紹介	
		HA 11 6	血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑	I拟广- (kcal)		脂質 (%)		
1		ご飯 牛乳 ししゃものがが揚げ 五目きんぴら 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま コーンフレーク じゃか芋	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ねぎ 小松菜	693	15.6	28.7	3日似 菜の花ずし ピ <del>ーチゼ</del> リー	
2	火	豚キムチ丼 牛乳 湯葉のサラダ みかん(清見)	豚肉牛乳湯葉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ ねぎ にら 大根 水菜 清見	674	14.9	30.8	3月3日は桃の節句です。女の子の成長を願う 行事です。菜の花ずしと、	
3	水	菜の花ずし 牛乳 魚の照り焼き すまし汁 ピーチゼリー	油易ず 卵 牛乳 ぶり かまぼこ 豆腐 アガー	米 砂糖 米油 桃ジュース	にんじん 干しいたけ 大根 たけのこ れんこん なばな ほうれん草 ねぎ 桃缶	683	16.9	30.4	桃の節句にちなんだピー チゼリーでお祝いしま す。	
4	木	ピザトースト 牛乳 米粉シチュー くだもの(でこぽん)	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム	食心 米油 じゃが芋 米粉	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ にんじん マッシュルーム パセリ粉 でごまん	658	15.2	38.3	5日金	
5	並	ご飯 牛乳 炒り豆腐 キャベツの甘味噌かけ うぐいす餅	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ きな粉	米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜	714	16.1	28.5	1つ、啓蟄(けいちつ)で	
8	月	天丼 牛乳 のらぼう菜のサラダ 味噌けんちん汁	えび 卵 牛乳 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 米粉 砂糖 米油 ごま こんにゃく 里芋	白菜 にんじん のらぼう菜 ごぼう 大根 ねぎ	649	18.5	26.9	す。「冬眠していた虫が春 の訪れを感じて土の中か ら出てくるころ」という	
9	火	ジャージャー麺 牛乳 野菜チップス フルーツパンチ	豚肉みそり乳寒天	中華めん 米油 片栗粉砂糖 みずあめ さつま芋 じゃか芋 ごま油 サイダー	もやし ほうれん草 にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ごほう かぼちゃ れんこん みかん缶 パイン缶 桃缶	765	13.4	22.6	意味で、春の季語でもあ ります。	
10	小	カツカレーライス 牛乳 マセドアンサラダ	豚肉 卵 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご 大根 きゅうり コーン	792	14.7	29.4	<b>6年生リクエスト給食</b> 今月はこちら!	
11	木	ゆかりご飯 牛乳 ハンバーグ 青菜のみそ汁 オレンジゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 卵 みそ アガー	米 / 心粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん みかんジュース	711	15.2	29.0	9日(M) フルーツパンチ	
12	金	三色ピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ ジュリエンヌスープ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 チーズ 生クリーム ベーコン	米 米油 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース コーン セロリ パセリ粉 にんにく キャベツ	685	15.4	40.7	15日(月) きなご揚 <b>が</b> か	
15		きなこ揚げパン 牛乳 棒々鶏サラダ 肉団子入りスープ	きな粉 牛乳 鶏肉みそ 卵	ねじり/し 砂糖 ごま 米油 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく きゅうり 生姜 ねぎ もやし にんじん 干ししいむけ たまねぎ たけのこ 白菜 小松菜	606	19.5	38.2	16日(火) ミルクコーヒー	
16	火	スパゲッティナポリソース ヨルフュ-ヒー ューンサラダ りんごケーキ	ハム 豚肉 ウインナー 粉チーズ 牛乳 卵 生クリーム コーヒー牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン トマトピューレ マッシュルーム りんご りんごジュース	774	13.9	32.8	17 目(x)	
17	水	赤米ごはん、牛乳、鶏肉の唐揚げ こづゆ、抹茶ムース	牛乳 鶏肉 貝柱 アガー 生クリーム	米 赤米 ごま 片栗粉 米油 里芋 こんにゃく 焼きふ 砂糖	生姜 にんにく 干ししいたけ 白菜 にんじん 小松菜	707	13.7	35.4		
18		ご飯 牛乳 豚肉の吉野焼き 磯の香あえ すまし汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐かまぼこ	米 片栗粉 米油 ざらめ 砂糖	生姜 小松菜 もやし 大根 にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ	602	15.6	29.2	23日(火) ちらし寿司 魚の幽電焼き	
19		わかめご飯 牛乳 ピリ辛サラダ ジャンボ揚げぎょうざ 中華スープ	炊ぎ込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 米油 ごま 砂糖	にんこく 生姜 干ししいたけ にら キャベツ ねぎ にんじん 白菜 きゅうり もやし コーン	655	14.8	35.0	す。6 年生の卒業祝 献	
22	月	ホットドック 牛乳 米粉のサーモンチャウダー	ソーセージ 牛乳 鮭 生クリーム	ミルクパン 米油 砂糖 片栗粉 じゃか芋 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	647	15.8	38.1	立です。 ちらし寿司でお祝いし ます。	
23		ちらし寿司 牛乳 魚の幽電焼き 菜花の辛子あえ くだもの(せとか)	鶏肉 油揚ず 卵牛乳 シルバー	米 もち米 砂糖 米油	にんじん たけのこ なばな ほうれん草 干ししいたけ ゆず されいげん 白菜 せとか	639	18.3	30.6		

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

70- 71	九主・ハーロコにアーが沢水水及岡											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均	686	15.6	31.9	2.7	335	93	2.2	269	0.42	0.55	33	4.2
学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上



## ↑年間とうもありがとうございました

安全で衛生的であること、小学生に適した分量や味付けであること、おいしいこと、この他にも生きた食育の教材としての給食に求められることは、 たくさんあります。これらをいろいろと考えて給食作りを進めていく中では、大変なことも少なくありません。でも、「今日もおいしかったよ!」、「家 でも食べたいのでレシピを教えてください!」という子供たちの元気な声が、何にも代えがたい力になり、支えてくれました。

来年度も、子供たちの心が明るく豊かになるような給食作りを目指して頑張ります。今後ともご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

