



3月の献立

令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主な材料名			栄養量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)	脂質 ³ (%)	
1 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 小松菜 にんじん もやし たまねぎ ねぎ	615	18.9	34.4	3日(木) 春ちらし ピーチゼリー 3月3日は桃の節句です。女の子の成長を願う行事です。春ちらしと、桃の節句にちなんだピーチゼリーでお祝いします。
2 水	三色ピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ ヅリエダブル	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ビーマン にんにく ほうれん草 コーン	667	17.5	44.0	
3 木	春ちらし 牛乳 魚の幽電焼き すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 はまち かまぼこ 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 桃ジュース	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ なまな ゆず 大根 白菜 ほうれん草	654	18.8	31.4	
4 金	あぶ玉丼 牛乳 ごぼうとれんこんの金平 くだもの(でこぼん)	豚肉 油揚げ なたと 卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま ごま油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう れんこん でこぼん	624	16.0	29.3	18日(金) 毎月19日は食育の日です。今年度最後の食育の日は、前日の18日にちよつと豪華に天丼にします。
7 月	ジャージャー麺 牛乳 チョレギサラダ フルーツパンチ	豚肉 みそ 牛乳 のり 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 みずあめ ジュース	きゅうり にんにく ほうれん草 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ りんご みかん缶 パインアップル缶 桃缶	648	15.5	27.1	
8 火	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とし キャベツの甘みそかけ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	583	17.2	31.3	6年生リクエスト給食 今月はこちら！
9 水	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ 大学芋	焼き豚 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま さつま芋 みずあめ	にんじん ねぎ キムチ 生姜 たけのこ もやし	640	13.4	28.4	
10 木	きなこ揚げパン 牛乳 棒々鶏サラダ ミートボールスープ	きな粉 牛乳 鶏肉 みそ 大豆	ねじりパン 砂糖 ごま 米油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ 生姜 にんにく トマトピューレ たまねぎ キャベツ パセリ粉	611	20.9	39.2	7日(月) ジャージャー麺 フルーツパンチ
11 金	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 野菜と竹輪の炒めもの 広東スープ	牛乳 豚肉 竹輪 卵	米 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 干しいたけ にら 白菜 たまねぎ れんこん ピーマン にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	606	17.1	30.6	
14 月	ごはん 牛乳 ししゃものかつり揚げ 豚肉と大根の炒め煮 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 じゃが芋 コーンフレーク 米油	大根 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	653	16.0	32.8	15日(火) いちご
15 火	ぶどうパン 牛乳 加こみぐら コンソメスープ くだもの(いちご)	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン 鶏肉	ぶどうパン マカニ 米油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマトピューレ 小松菜 いちご	626	17.1	34.2	
16 水	カツカレー ミルクコーヒー コーンサラダ	豚肉 卵 コーヒー牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご もやし きゅうり コーン	748	15.6	30.2	23日(水) ブルーベリーマフィン 今年度最後の給食です。人気のスナバグティと6年生リクエストのブルーベリーマフィンです。
17 木	ゆかりごはん 牛乳 ハンバーグ 青菜のみそ汁 くだもの(はるか)	牛乳 牛肉 豚肉 卵 みそ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ えのきたけ 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ はるか	633	17.2	32.7	
18 金	天丼 牛乳 切干しとひじきの煮物 凍り豆腐のみそ汁	えび 卵 竹輪 高野豆腐 しらすし 牛乳 油揚げ ひじき みそ わかめ 大豆	米 小麦粉 片栗粉 米油 こんにゃく 砂糖	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根 白菜 ほうれん草	679	17.7	25.3	
22 火	キャロットパイ 牛乳 魚の包み揚げ ベーコンと白菜のクリームスープ くだもの(清見)	牛乳 まぐろ チーズ ベーコン 生クリーム	米 ごま油 ごま 米粉 春巻きの皮 小麦粉 米油	にんじん 生姜 たまねぎ 白菜 小松菜 清見	616	14.5	35.8	
23 水	スパゲッティナポリソース 牛乳 ハニーサラダ ブルーベリー	ハム 豚肉 ウインナー パレメザンチーズ 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ バター 粉糖 米油 小麦粉 オリーブ油 はちみつ 砂糖 じゃが芋	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり トマトピューレ ブルーベリー	733	14.5	39.2	

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

※ 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。

	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	646	16.7	32.9	2.6	343	86	2.3	221	0.32	0.46	18	5.1

(栄養価の記載について)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



1年間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、大変なことや少なからずあります。でも、「今日もおいしかったよ!」、「家で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まいります。今後ともご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願い申し上げます。