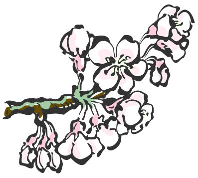

３月の献立

令和４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 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水	ごはん　牛乳　凍り豆腐の卵とじ 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
2	木	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　サイダー	もやし　ほうれん草　たけのこ　生姜 にんじん　ねぎ　にんにく　たまねぎ 干ししいたけ　きゅうり　キャベツ みかん缶　りんご　桃缶 パインアップル缶	648	15.5	27.1
3	金	春ちらし　牛乳　鶏肉の唐揚げ すまし汁　ピーチゼリー	鶏肉　油揚げ　卵 牛乳　かまぼこ　豆腐 アガー	米　もち米　砂糖　米油 片栗粉　桃ジュース	にんじん　れんこん　たけのこ 干ししいたけ　にんにく　大根 白菜　なばな　生姜　ほうれん草	648	16.8	36.5
6	月	ごはん　牛乳　四川みそ豆腐 春雨の中華和え くだもの（でこぽん）	牛乳　豚肉　みそ 豆腐　わかめ	米　米油　砂糖　ごま油 片栗粉　春雨　ごま	にんにく　生姜　干ししいたけ チンゲンサイ　にんじん　もやし キャベツ　たまねぎ　たけのこ きゅうり　デコポン	640	14.9	34.2
7	火	ごはん　牛乳　鯖の香味焼き 野菜と竹輪の炒めもの 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳　さば　豚肉 竹輪　厚揚げ　みそ わかめ	米　砂糖　ごま油 じゃが芋	生姜　たまねぎ　れんこん ねぎ　ピーマン　にんじん	613	19.0	31.6
8	水	あぶ玉丼　牛乳　だんご汁	豚肉　油揚げ　なると 卵　牛乳　豆腐	米　米油　砂糖　片栗粉 白玉粉　小麦粉	たまねぎ　にんじん　葉ねぎ 大根　干ししいたけ　小松菜	655	16.7	28.4
9	木	キムチチャーハン　牛乳 棒ぎょうざ　ワカメスープ	焼き豚　牛乳　豚肉 鶏肉　豆腐　わかめ	米　米油　砂糖　ごま油 ぎょうざの皮　春雨 片栗粉　ごま	にんじん　キムチ　にんにく もやし　生姜　干ししいたけ にら　ねぎ　白菜　たけのこ	602	17.9	34.1
10	金	きなこ揚げパン　牛乳 クリームシチュー マセドアンサラダ	きな粉　牛乳　鶏肉 生クリーム	ねじりパン　砂糖　米油 じゃが芋　バター 小麦粉　はちみつ	たまねぎ　にんじん　パセリ 大根　きゅうり　コーン	633	14.8	43.5
13	月	ごはん　牛乳　豚肉と大根の炒め煮 ししゃものサクサク揚げ 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳　ししゃも　卵 豚肉　豆腐　みそ	米　小麦粉　じゃが芋 米油　コーンフレーク	大根　たまねぎ　にんじん ねぎ　小松菜	642	14.7	35.2
14	火	スパゲッティナポリソース　牛乳 グリーンサラダ ブルーベリーマフィン	ハム　豚肉　ウインナー パルメザンチーズ 生クリーム　牛乳　卵	スパゲティ　オリーブ油 米油　砂糖　小麦粉 バター　粉糖	パセリ粉　にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　マッシュルーム　ブロッコリー トマトピューレ　キャベツ　コーン ブルーベリー	706	15.0	38.6
15	水	チキンカレー　ミルクコーヒー コーンサラダ　くだもの（せとか）	鶏肉　生クリーム コーヒー牛乳	米　大麦　米油　バター じゃが芋　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　もやし　コーン たまねぎ　にんじん　トマト缶 きゅうり　りんご　せとか	722	12.1	29.4
16	木	わかめごはん　牛乳　みそおでん 野菜のごま酢和え　りんごゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳　昆布　みそ 竹輪　さつま揚げ　豚肉 うずら卵　アガー	米　こんにゃく 砂糖　里芋　ごま	大根　キャベツ　もやし えのきたけ　小松菜 りんごジュース	614	15.8	23.7
17	金	天丼　牛乳 のらぼう菜のごまサラダ みそけんちん汁	えび　卵　竹輪　大豆 しらす干し　牛乳　豆乳 鶏肉　みそ　豆腐	米　小麦粉　片栗粉 米油　砂糖　ごま こんにゃく　里芋	ねぎ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　白菜　ごぼう のらぼう菜　大根	708	16.9	27.7
20	月	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 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　コーン グリンピース　ほうれん草 ピーマン にんにく キャベツ	657	17.7	44.7
22	水	ゆかりごはん　牛乳　ハンバーグ 青菜のみそ汁	牛乳　牛ミンチ 豚肉　卵　みそ	米　パン粉　じゃが芋	たまねぎ　えのきたけ にんじん　キャベツ ねぎ　小松菜	616	17.5	33.5

献立紹介

３日(金)
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。

１７日(金)

毎月１９日は食育の日です。今年度最後の食育の日は、１７日にちょっと豪華に天丼にします。

またサラダに使用している「のらぼう菜」は関東地方で古くから栽培されている野菜です。

菜の花に似ていますが苦みはありません。

６年生リクエスト給食

今月はこちら！

２日(木)
ジャージャー麺
フルーツパンチ

３日(金)
鶏肉の唐揚げ

１０日(金)
きなこ揚げパン
クリームシチュー

１４日(火)
ブルーベリーマフィン

１５日(水)
チキンカレー

２２日(水)
ハンバーグ

今年度最後の給食です。リクエストでもあるハンバーグには、豪華に牛肉を使いました。

※　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

	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	16.1	33.3	2.7	337	88	2.4	225	0.28	0.46	16	5.1

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

〈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。

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。