



きゅうしょくだよい

令和5年2月28日

練馬区立下石神井小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 庄司 陽子

新じゃがいもや新キャベツ、菜の花やふきのとう。春野菜が店頭に並び始めました。日に日に寒さも和らぎ、春の陽気が感じられるようになりました。

今のクラスや学年で食べる給食も残りわずかです。楽しく思い出に残る、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



この一年でどれくらい体が大きくなりましたか。一年間の食生活や給食を通して学んだことを振り返ってみましょう。

口の中に[よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×]を書き入れてみよう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた すく 少なめ ふつつ おおも 大盛り	感謝の気持ちをもつて、なるべく残さず食べることができた 感謝	時間内に食べ終わることができた



○…20点、△…10点、×…0点

/100点

何点でしたか？できなかったことは、来年度できるようにがんばりましょう。

2月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 千葉県 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・さつまいも 千葉県 ・大根 練馬区 千葉県
- ・ねぎ 練馬区 ・きゃべつ 練馬区 愛知県 ・小松菜 埼玉県 ・ほうれん草 群馬県 ・ブロッコリー 愛知県
- ・里芋 埼玉県 ・白菜 茨城県 ・小松菜 埼玉県 ・きゅうり 群馬県 ・ほうれん草 群馬県 ・かぶ 千葉県
- ・ごぼう 青森県 ・セロリー 静岡県 ・れんこん 茨城県 ・にんにく 青森県 ・しょうが 高知県



3月 こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
日 曜			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	
1	水	 チンジャオロースどん はるさめスープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	米 油 砂糖 米粉 春雨 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん ピーマンたまねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ	3月3日「ひなまつり」 五節句の一つで、「上巳の節句」や「桃の節句」ともよばれます。 ちらし寿司と柚子で爽やかに仕上げた焼きエビ、緑色、白色、桃色の三色のフルーツ白玉でお祝いをします。 
2	木	 ごはん てづくりジャンボしゅうまい ぶたにくいきりきんぴらごぼう すましじる	牛乳 豚ひき肉 豚肉 とり肉	米 砂糖 ごま油 米粉 しゅうまいの皮 こんにゃく	干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜	
3	金	 あなごちらしずし やきえびのかんきつふうみ はなふのおいおいじる フルーツしらたま	あなご のり 牛乳 えび	米 大麦 砂糖 焼きふ 白玉団子 みずあめ	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう ゆず 大 根 こねぎ 小松菜 みかん缶 桃缶	
6	月	 わふうあんかけやきそば なのはなのすましじる まめじゃこ	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 米粉 片栗粉 白ごま	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし にら えのきたけ 大根 なばな	 ★給食リクエスト ベストスリー★ ～主食～ 4年生 1位「カレーライス」 2位「ココアあげパン」 3位「みそラーメン」 5年生 1位「カレーライス」 2位「きなご揚げパン」 3位「みそラーメン」 6年生 1位「きなご揚げパン」 2位「カレーライス」 3位「ココア揚げパン」 ～主菜～ 4年生 1位「からあげ」 2位「ジャンボきょうざ」 3位「ハンバーグ」 5年生 1位「からあげ」 2位「くじらのたつたあげ」 3位「ジャンボきょうざ」 ほか 6年生 1位「ジャンボきょうざ」 2位「からあげ」 3位「ヤンニョムチキン」 ～副菜・汁・その他～ どの学年でも票が割れていました。その中でも上位を紹介しました。 4年生 「冷凍みかん・パイ」 「サラダ」 「フルーツポンチ」 「くだもの(いちご)」 ほか 5年生 「おひたし」「豆じゃこ」 「サラダ」 「ABCパスタスープ」 「フルーツポンチ」 ほか 6年生 「ABCパスタスープ」 「豚汁」 「トマトスープ」 「フルーツポンチ」 「みたらしだんご」 ほか 
7	火	 きざみこんぶのごはん メカジキのみそマヨネーズやき いものこじる	とり肉 刻み昆布 牛乳 かじき みそ	米 大麦 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 里芋 こんにゃく ごま油	にんじん 大根 ごぼう しめじ	
8	水	 むぎごはん とりのてりやき きゃべつのおひたし とんじる	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 里芋	生姜 キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根ねぎ	
9	木	 ココアあげパン チキンのトマトスープ マセドアンサラダ	牛乳 とり肉	ミルクパン 油 砂糖 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ セロリートマト缶 キャベツ きゅうり コーン	10
10	金	 あつあげとぶたにくのみそいためどん はくさいとほたてのしょうがスープ あんにんゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 貝柱 アガー クリーム	米 油 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たけのこ ピーマン キャベツにんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜ねぎ	
13	月	 ごはん のりのつくだに ししゃものピリからやき しおにくじゃが	牛乳 のり ししゃも 豚肉	米 砂糖 油 しらたき じゃが芋 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	
14	火	 キムチチャーハン ツナのあげきょうざ ちゅうかふうコンスープ	豚ひき肉 牛乳 まぐろ缶 とり肉	米 大麦 油 ごま油 パン粉 きょうざの皮 小麦粉 米粉	生姜 にんにく ねぎ にんじん キムチキャベツ たまねぎ 干しいたけ きくらげ コーン ほうれん草	15
15	水	 こぎつねごはん やきいかのやさいあまずあんかけ すずしろしる	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 いか 豚肉	米 大麦 油 砂糖 白ごま 米粉	にんじん さやえんどう たまねぎ ピーマン 干しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ 大根	
16	木	 ビーフストロガノフ ターメリックライス ガーリックサラダ くだもの(いちご)	牛乳 牛肉 クリーム	米 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン いちご	
17	金	 ブルコギどん ウェーブワンタンスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 白菜 干しいたけ きくらげ	20
20	月	 ミルクパン てづくりブルーベリージャム キャベツのキッシュふう ABCパスタスープ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 卵 クリーム チーズ いんげん豆	ミルクパン 砂糖 油 マカロニ	ブルーベリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉	
22	水	＼おたのしみこんだて／ カ－ラ－ス ジョ－ と－の－ら－げ か－い－う－さ－ら－だ  給食最終日	豚肉 いんげん豆 乳酸菌飲料 とり肉 海藻	米 油 じゃが芋 はちみつ 米粉 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	

※ 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

※ 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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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。

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	569	16.9	29.8	2.5	306	82	1.8	221	0.29	0.43	14	5.3