

3月 きゅうしょくだより

令和6年2月29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

木の芽や花のつぼみもふくらみ、春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。

6年生の皆さんは、いよいよ卒業です。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を

作ったりする機会が増えてきます。健康な

心と体は毎日の食事の積み重ねによって

作られます。下石小で学んだことや給食

を参考に、食べることを大切にする中学生

になることを願っています。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事

です。現在のように、ひな人形を飾るように

なったのは江戸時代のことで、もとは人形を

身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起

源とされます。行事食として、ちらしずし、

はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられな

ど、華やかな食べ物が並びます。

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 ・かぼちゃ 鹿児島県 ・大根 練馬区 千葉県 ・ニラ 栃木県

・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 埼玉県 ・まいたけ 群馬県 栃木県

・里芋 埼玉県 ・白菜 茨城県 ・小松菜 埼玉県 ・かぶ 群馬県 ・ほうれん草 群馬県 ・ピーマン 高知県

・ごぼう 青森県 ・セロリ 静岡県 ・チンゲンサイ 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★
1 金		ちらしずし とりのてりやき なのはなのすましじる ★みたらしだんご	のり とり肉 油揚げ	米 砂糖 白玉団子 米粉	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう 生姜 大根 なばな えのきたけ	 ひな祭り 献立
4 月		マーボー豆腐どん くきわかめのちゅうかスープ ★フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉 わかめ 寒天	米 油 砂糖 米粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ たら もやし コーン みかん 缶 桃缶 りんご缶	ちらしずしと春の訪れを告げる 緑黄色野菜「菜の花」を使った すまし汁を作ります。
5 火		★ココアあげパン ★やきししゃものエスカパッシュ ★ABCパスタスープ	ししゃも ベーコン	ねじりパン 油 砂糖 オリーブ油 マカニ	生姜 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ	 リクエスト給食 アンケート結果発表！ ★印がついているメニューがア ンケート上位のメニューです。 ～主食～ 1位「ココアあげパン」 2位「カレーライス」 3位「みそラーメン」 4位「きなこあげパン」 5位「キムチチャーハ ン」 キムチチャーハンが5位に名乗 りを上げました。 ～主菜～ 1位「とりのからあげ」 2位「ジャンボぎょう ざ」 3位「ハンバーグ」 4位「ししゃも」 5位「ジャンボ しょうまい」 肉料理が並ぶ中「ししゃも」が ランクイン。新メニューの「し しゃものさざれ焼き」が好評で した。 ～副菜～ 1位「かみかみサラダ」 2位「ABCパスタスープ」 3位「かいどうサラダ」 4位「パリパリサラダ」 5位「フレンチサラダ」 サラダをもりもり食べる児童が 多い下石小。アンケート結果に も反映されました。 ～デザート～ 1位「フルーツポンチ」 2位「サイダーフルーツポ ンチ」 3位「オレンジゼリー」 4位「みたらしだんご」
6 水		そばろどん かいせんとろふチゲ くだもの（みかん）	豚ひき肉 大豆ミート 豚 肉 たら みそ 豆腐	米 ごま油 砂糖	生姜 ねぎ たまねぎ 大根のこ にんにく キムチ にんじん 白菜 えのきたけ 干しいたけ みかん	
7 木		ごもくうどん きりぼしだいこんいりたまごやき	豚肉 油揚げ 豚ひき肉 卵	うどん 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 大根のこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 生姜 たまねぎ 切干大根	
8 金		メキシカンライス いかのハーブやき トマトスープ	鶏ひき肉 いか とり肉 いんげん豆	米 オリーブ油 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ パセリ粉 コーン セロリー キャベツ トマト缶	
11 月		まめわかごはん ★てづくりジャンボぎょうざ とりにくとはるさめのスープ	大豆 炊き込みわかめの素 豚ひき肉 とり肉	米 砂糖 ごま油 米粉 ぎょうざの皮 油 春雨	干しいたけ キャベツ たまねぎ 生 姜 にんじん 小松菜	
12 火		★みそラーメン ★かみかみサラダ	豚ひき肉 みそ すりめ	中華めん 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん 白菜 もやしきくらげ ねぎ 大根のこ 大根 きゅうり たまねぎ	
13 水		むぎごはん あおなふりかけ さけのさいきょうやき かきたまじる	しらす干し 鮭 みそ とり肉 卵	米 大麦 ごま油 白ごま 米粉	小松菜 生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 小松菜	
14 木		★カレーライス ☆フレンチサラダ ☆レモンティーゼリー	豚肉 いんげん豆 アガー	米 油 じゃが芋 はちみつ 米 粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
15 金		おやこどん サクサクれんこんサラダ あおさのみそしる	とり肉 卵 海苔 あおさ 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 コーンスターチ 油	たまねぎ グリンピース れんこん キャベツ もやし にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	
18 月		ごはん ★とりのからあげ ピリからもやし ぐだくさんみそしる	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 コーンスターチ 米粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	
19 火		★キムチチャーハン ハンサンスー トックススープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 油 春雨 砂糖 ごま油 トック	生姜 にんにく ねぎ にんじん キムチ もやし きゅうり 大根 ねぎ	
21 木		＼おたのしみこんだて／ せ〇はん ジョ〇 ★ごちそう〇ンバー〇 ほうれ〇〇うとコー〇のソテー さ〇にわん	小豆 乳酸菌飲料 牛ミンチ 豚ひき肉 ベーコン とり肉	米 もち米 油 米粉 砂糖	たまねぎ れんこん ほうれん草 コー ン にんじん 大根 大根のこ えのきたけ ねぎ	19日 おたのしみ献立 最後の給食はおたのしみ給食で す。材料からどんな料理が出る のか、当ててみましょう。



新学期いいスタートを切れるよう春休み中も規則正しい生活をしましょうね。

※ 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、御了承ください。 ※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	571	16.9	30.3	2.8	306	89	1.9	216	0.25	0.43	12	4.7