

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養			
			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		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
									kcal	%	%	塩分
3月	○	混ぜこみちらし寿司 すまし汁 魚の塩唐揚げ 果物(いちご) ●3年生給食なし	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 まだい 木綿豆腐	精白米 上白糖 米サラダ油 薄力粉 でん粉 豆乳	にんじん 干し椎茸 かんぴょう しょうが ごまつな 根菜ねぎ いちご	719	18.6	29.8	2.5			
4月	○	麦ご飯 ちりめんふりかけ 厚揚げの中華旨煮 パンサンスー	飲用牛乳 豚肉 生揚げ しらす干し あおのり 糸揚げ	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ水漬 干し椎茸 根菜ねぎ 白菜 チンゲンサイ 緑豆もやし きゅうり	817	16.1	34.6	2.7			
5月	○	★きなこ揚げパン 揚げココアパン ポトフ ピクルス風	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	ココアパン コッパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが 根菜ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぶ きゅうり	716	13.0	45.3	2.8			
6月	○	白米 大分だんご汁 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのさっぱりあえ	飲用牛乳 紅鮭または銀鮭 米みそ カットわかめ 豚肉	精白米 マヨネーズ 上白糖 ごま油 薄力粉	しょうが 緑豆もやし にんじん きゅうり 干し椎茸 だいこん ごぼう 根菜ねぎ	732	17.4	28.2	3.1			
7月	○	中華風おこわ 五目スープ 卵焼きの甘酢あんかけ	飲用牛乳 鶏卵 豚肉	精白米 もち米 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉	干し椎茸 たけのこ水漬 にんじん グリーンピース たまねぎ いら しょうが 根菜ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	729	17.8	32.5	2.8			
10月	○	ブルコギ丼 わかめスープ 柑橘類(デコポンまたはせとか)	飲用牛乳 豚肉または牛肉 鶏肉 カットわかめ	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 緑豆もやし にんじん いら りんご 根菜ねぎ デコポンまたはせとか	716	14.9	24.4	2.1			
11月	○	ベーコンとコーンのピラフ アホスープ(にんにくのスープ) ポテトのたっぷりチーズ焼き	飲用牛乳 ピザチーズ ツナ ベーコン	精白米 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン パセリ セロリー キャベツ トマト缶 しょうが 根菜ねぎ	786	13.6	36.6	3.2			
12月	○	★ジャージャー麺 具だくさんたまごスープ	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 黄だいず 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ水漬 干し椎茸 根菜ねぎ チンゲンサイ	763	20.0	34.0	4.3			
13月	○	白米 春野菜の味噌汁 魚の香味焼き 揚げじゃ五目きんぴら	飲用牛乳 ぎんだらまたは銀さわら 豚肉 米みそ 油揚げ	精白米 ごま油 じゃがいも 米サラダ油 つきこんにやく 上白糖	にんにく しょうが 根菜ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ スナップえんどう	785	15.7	34.7	2.7			
14月	○	練馬スバグティ みそドレッシングサラダ ★抹茶マフィン	飲用牛乳 調理用牛乳 ツナ 鶏卵 鶏のり 米みそ	有塩バター スバグティ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 薄力粉 甘納豆	だいこん キャベツ にんじん コーン きゅうり	746	16.5	26.9	2.3			
17月	○	赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ・甘辛ソース 三色和え ●卒業お祝い献立(3年生最後の給食)	学給ミルクコーヒー ささげ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 もち米 炒りごま でん粉 米サラダ油 上白糖	しょうが にんにく 万能ねぎ 緑豆もやし にんじん ごまつな 根菜ねぎ	815	16.5	29.9	2.8			
18月	○	鮭と卵のチャーハン ウェーブワンタンスープ 中華サラダ	飲用牛乳 鮭 鶏卵 豚肉	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 ウェーブワンタン 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 根菜ねぎ しょうが ほうさい 緑豆もやし きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ 青ピーマン	705	16.2	24.6	2.2			
19月		卒業式										
20月		春分の日										
21月	○	麦ご飯 味噌汁 ハンバーグ・デミグラスソース サラダ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり 根菜ねぎ	766	17.6	29.8	2.7			
24月	○	ミートカレーライス 白身魚のフライ オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 メルルーサ 豚肉	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 豆乳クリームバター 薄力粉 パン粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 根菜ねぎ トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	848	14.4	29.7	3.2			

※ 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14回
★ 3年生のリクエストです。

【 】でしじやスープをとっています。

3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
平均値	760	16.3	31.5	2.8	345	104
3月	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	2.6	316	0.34	0.47	18	7.5

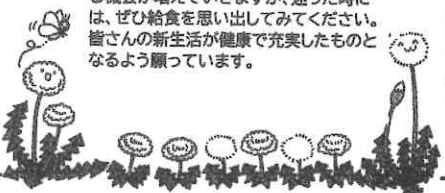
日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧版栄養価のみ記載します。

★卒業を迎える3年生に給食のリクエストをとりました。第1位になった料理を2月・3月の給食で提供していきます。

	料理部門	デザート部門
3年A組	揚げパン	チョコマフィン
3年B組	揚げパン	チョコマフィン
3年C組	ジャージャー麺 揚げパン	チョコマフィン

3年生の皆さん

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷った時には、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものであるよう願っています。



3月の主な産地					
にんじん	練馬区	千葉	大根	練馬	小松菜
にんにく	青森	しめじ	長野	キャベツ	愛知
しょうが	高知	れんこん	茨城	もやし	栃木
ねぎ	栃木	ごぼう	青森	白菜	長野
いら	千葉	かぼちゃ	沖縄	さつまいも	千葉
玉ねぎ	北海道	青梗菜	千葉	水菜	茨城
				じゃがいも	鹿児島
				セロリー	静岡
				きゅうり	宮崎
				ピーマン	茨城
				せとか	佐賀
				いちご	栃木

1年間、学校給食にご理解とご協力いただきまして、ありがとうございました。