

令和3年



# 3月献立表



光が丘第三中学校

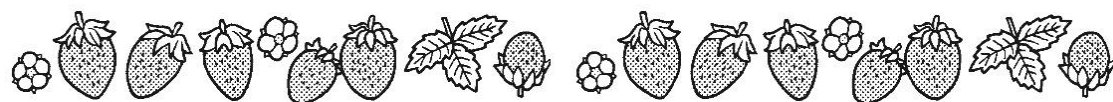
実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	麦ご飯 牛乳 ★ホイコーロー キムチスープ	豚肉 牛乳 卵		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉		生姜 にんにく にんじん にら たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ		807	15.9	29.6	3.4
2火	麦ご飯 牛乳 しそひじきふりかけ 五目玉子焼き れんこんのすり流し汁	牛乳 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 みそ		米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋		たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう れんこん ねぎ 小松菜		760	17.3	25.2	3.5
3水	鮭のちらしずし 牛乳 花魁のひな祭り汁 桃ゼリー	油揚げ 鮭 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ かまぼこ アガー		米 砂糖 焼きふ		かんぴょう 干しいたけ なばな にんじん れんこん えのきたけ たけのこ ねぎ 桃ジュース 桃缶		783	15.6	21.0	2.8
4木	湯葉丼 牛乳 京野菜と鯛のおすまし 白玉ぜんざい ～宇治抹茶ソースがけ～	牛乳 とり肉 湯葉 たい小豆		米(京都府丹後産こしひかり) 砂糖 片栗粉 手毬麩 白玉団子		たまねぎ しめじ 九条ねぎ 壬生菜 金時にんじん 聖護院だいこん 京しる菜 聖護院かぶ		875	17.0	22.9	2.9
5金	きな粉揚げパン 牛乳 ツナサラダ トマトシチュー	きな粉 牛乳 まぐろ缶 豚肉		ショートニングパン 油 砂糖 米油 米粉		キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ 生姜 にんにく 小松菜 セロリー トマトピューレ トマト缶		845	14.4	43.8	3.2
8月	雑穀ご飯 牛乳 豚バラ大根 野菜の塩昆布和え あさりとあおさの味噌汁	牛乳 豚肉 塩昆布 あさり 油揚げ あおさ みそ		米 十六穀米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		大根 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ		789	13.8	33.5	2.7
9火	コーンピラフ 牛乳 さつ豆サラダ ミネストローネ	ハム 牛乳 ひよこ豆 まぐろ缶 ベーコン ウィナー レンズ豆 みそ		米 大麦 米油 マーガリン さつまいも 砂糖 オリーブ油 マカロニ		たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ 生姜 セロリー えのきたけ トマト缶 トマトペースト パセリ粉		783	11.5	27.0	2.9
10水	麦ご飯 牛乳 野菜麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん もやし ねぎ にら キャベツ きゅうり		772	15.9	28.1	2.7
11木	★練馬スパゲティ 牛乳 野菜のピクルス ★さつまいもドーナツ	まぐろ缶 のり 牛乳 卵 生クリーム		スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター 油		大根 にんじん しめじ えのきたけ もやし きゅうり		829	13.4	29.6	3.1
12金	ご飯 牛乳 ★鮭のチャンチャン焼き じゃがいものおかか炒め ガタタン	牛乳 鮭 みそ かつお節 豚肉 たこ えび ほたて 卵		米(北海道産ゆめぴりか) 砂糖 米油 マーガリン じゃが芋 片栗粉		生姜 キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん にんにく 白菜 コーン きくらげ ねぎ 小松菜		786	20.3	22.6	3.0
15月	明日葉パン 牛乳 スパニッシュオムレツ 白花豆のポタージュ	牛乳 ウィナー チーズ 卵 いんげん豆 豆乳 とり肉		あしたばパン オリーブ油 じゃが芋 砂糖 米油 米粉 豆乳バター		あしたば たまねぎ にんじん パセリ粉 セロリー		807	16.6	36.7	3.7
16火	めで鯛飯 牛乳 ★鶏のから揚げ ★にんじんのじゃこ炒め お祝いすまし汁	たい 牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 豆腐 なると		米(新潟県産こしひかり) 砂糖 片栗粉 小麦粉 しらたき ごま油		ごぼう にんじん さやえんどう 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草		805	20.3	34.0	3.8
17水	★ポークカレーライス 牛乳 切干大根の昆布漬け フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 牛乳 刻み昆布 ヨーグルト		米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ マーガリン 小麦粉		生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 切干大根 桃缶 パインアップル缶 りんご缶		845	11.3	26.1	2.4
18木	ご飯 牛乳 ★鯖の塩焼き わかめサラダ ★豚汁	牛乳 さば わかめ 豚肉 豆腐 みそ		米 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋		もやし にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう 大根 こねぎ		773	17.4	33.8	3.2
22月	ご飯 牛乳 ★にぎすのから揚げ 野菜ののりごま和え 肉じゃが	牛乳 にぎす かつお節 のり 豚肉		米 片栗粉 小麦粉 油 米油 砂糖 白ごま しらたき じゃが芋		大根 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ グリンピース		843	15.4	27.2	2.9
23火	五目高菜チャーハン 牛乳 ★ムロアジの揚げ餃子 中華風コーンスープ	焼き豚 牛乳 むろあじ とり肉 大豆 みそ 豚肉 豆腐 卵		米 大麦 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 米油		生姜 にんじん 干しいたけ 高菜漬 ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉		868	17.2	30.0	4.5
24水	マーガリンパン 牛乳 ★フロッキーのミートソースグラタン マカロニスープ 果物(いちご)	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 生クリーム チーズ		マーガリンパン 米油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ		にんにく たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ セロリー にんじん しめじ えのきたけ パセリ粉 いちご		817	13.3	45.8	3.5

※ 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17回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。

★マークはリクエスト給食で選ばれたメニューです。



©少年写真新聞社2020

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	811	15.7	30.4	3.2	363	125	3.1	334	0.50	0.61	34	6.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



# 3月の給食だより

令和3年2月26日  
練馬区立光が丘第三中学校  
校長 眞々田 透

©少年写真新聞社2021

まだ寒い日が続いていますが、いよいよ年度末の3月です。今年度の給食は、3月24日(水)に終了します。みなさんの「おいしかったです!」という声や、からっぽの食缶に励まされ、給食室一同、力を合わせて頑張ることができました。残りの17回も、精いっぱい作ります!

## ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか?これから先も、楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと心から願っています。そして、給食や授業で学んだことを生活に生かして、これから先も頑張ってください。

## 4日は京料理! 光三亭へおこしやす~!

コロナウイルス感染症の影響で修学旅行に行けなかった3年生が、3月4日(木)に京都へVR修学旅行を実施します。それに合わせて、給食でも京都料理を出します。「湯葉丼」は、京都府丹後産のこしひかりを使ったご飯に、湯葉のあんかけをかけて食べます。あんかけには京都産九条ねぎを散らします。「京野菜と鯛のおすまし」は真鯛でお出汁をとり、京野菜の聖護院大根、聖護院かぶ、壬生菜、京しろ菜、金時人参を入れてすまし汁を作り、最後に手毬麩を浮かべます。「白玉ぜんざい」は朝から炊いて作る小豆あんを白玉にからませ、手作りの宇治抹茶ソースをかけます。少しでも京都のお店で出てくるような料理に近づけ、思い出深い日になれば…思っています。

3月4日はお食事処“光三亭”でおいしくお食べやす~。

### お品書き

- 湯葉丼〜九条ねぎを散らして  
京都府丹後産こしひかり
- 京野菜と鯛のおすまし  
真鯛 聖護院大根 聖護院かぶ  
壬生菜 京しろ菜 金時人参
- 白玉ぜんざい  
宇治抹茶ソースかけ

三月四日 光三亭

## 給食を通して学んだことを振り返ろう

机にひじをつかずに  
背筋を伸ばして  
食べることが  
できた



食べ物が口の中に入っている  
時は、話をしないで  
食べた



主食とおかず  
(副菜や主菜など)  
を交互に  
食べた



生産者さん、調理  
員さん等食に関わる  
方々に感謝の気持ち  
をもって食べる  
ことができた



好き嫌いをしないで、  
残さず食べる  
ことができた



早食いになら  
ないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べた







早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。  
来年度も引き続きよろしく願いいたします。

## リクエスト給食

給食委員会の取り組みで、もう一度食べたい給食のメニューについて、それぞれ主食、おかず、デザートの投票を行いました。投票で上位に選ばれたメニューは3月の給食にも出ます。お楽しみに！

1日(月)「ホイコーロー」:2A,2B,2Cのおかず1位

11日(木)「練馬スパゲティ」:3A,3Cの主食1位 「さつまいもドーナツ」:1C,1Dのデザート1位

12日(金)「鮭のチャンチャン焼き」:1Dのおかず3位

16日(火)「鶏のから揚げ」:3A,3Bのおかず1位 「にんじんのじゃこ炒め」:3C,2A,1Dのおかず3位

17日(水)「ポークカレーライス」:1Aの主食1位、F,1Bの主食2位

18日(木)「鯖の塩焼き」:1Aのおかず3位 「豚汁」:1Dのおかず2位

22日(月)「にぎすの唐揚げ」:1Cのおかず1位

23日(火)「揚げ餃子」:2Cのおかず1位

24日(水)「ミートソースグラタン」:職員のおかず1位、1Cのおかず3位

## 今月の給食

3日(水)「鮭のちらしずし」「花魁のひな祭り汁」「桃ゼリー」

桃の節句の行事献立です。桃の節句は春の到来を祝い、家族の健康と幸せを願う日です。給食では、桃色のちらしずしに春を告げる菜の花をのせた「鮭のちらしずし」、お花の形がかわいらしい「花魁のひな祭り汁」、桃の節句にぴったりの「桃ゼリー」を出します。



16日(火)「めで鯛飯」「お祝いすまし汁」

卒業・進級お祝い献立です。真鯛をたっぷり使った「めで鯛飯」、"祝"と書かれたなるとが入った「お祝いすまし汁」を作り、給食室一同、みなさんをお祝いします。



今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も引き続き出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは一つ一つ袋に入れて出すか、アルミホイルに包んで調理して出します。



## 3月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
米	米	秋田・他献立表参照	ベビーホタテ	北海道	もやし	栃木	しょうが	高知・長崎
卵	卵	栃木	ちりめんじゃこ	宮崎	れんこん	茨城	たけのこ	福岡・静岡
肉	鶏肉	宮崎・熊本・鹿児島	きゅうり	長崎・埼玉・千葉・群馬	ピーマン	茨城	ブロッコリー	埼玉・愛知
	豚肉	北海道・岩手・群馬	さといも	愛媛・埼玉	ぶなしめじ	長野	ほうれんそう	千葉・埼玉
魚	さば	ノルウェー	さやえんどう	鹿児島・沖縄	えのきたけ	長野	こまつな	埼玉・千葉
	まだい	長崎	じゃがいも	長崎・鹿児島	コーン	北海道	さつまいも	千葉・茨城
	さけ	北海道	セロリ	静岡・愛知・長野	ごぼう	青森	聖護院大根	京都
	サーモン	チリ	だいこん	千葉・茨城・神奈川	たまねぎ	北海道	聖護院かぶ	京都
	△口あじ	東京八丈島	にら	千葉・茨城・群馬	にんにく	青森	金時にんじん	京都
	にぎす	島根	にんじん	千葉・埼玉・鹿児島・徳島	なのはな	千葉	王生菜	京都
	たこ	北海道	ねぎ	練馬区・栃木・千葉	はくさい	茨城	京しろ菜	京都
	えび	ベトナム	きゃべつ	愛知・千葉	万能ねぎ	福岡	いちご	栃木

学校給食用牛乳 1月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

3月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨