



# 5がつ こんだてひょう



2023年 5月

新宿区立戸山小学校

日	伊那市の食材(米) 主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1月	端午の節句献立 中華ちまき	○	春雨スープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 なると	もち米 油 ごま油 はるさめ	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース りょくとうもやし ぶなしめじ 長ねぎ チンゲンサイ 河内晩柑	574 kcal 26.4 g
2火	かきたまうどん	○	カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 かつお節 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	冷凍うどん さとう でんぷん 油 白玉粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし パイン缶詰 りんご缶詰 みかん缶詰	601 kcal 24.3 g
8月	黒砂糖パン	○	アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ピザチーズ ひよこまめ	黒砂糖パン ジャがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな	576 kcal 24.0 g
9火	ごはん(のりの佃煮)	○	いかの香味焼き 野菜のごま浸し 呉汁	牛乳 ほしのり いか かつお節 みそ 大豆 油揚げ	米 三温糖 さとう ごま油 白ごま 油 ジャがいも	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり りょくとうもやし キャベツ にんじん だいこん こまつな	565 kcal 27.5 g
10水	グリーンピースごはん	○	車心と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 だし昆布 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	米 油 糸こんにゃく さとう こんにゃく ジャがいも 焼きい(車心) ごま油	にんじん グリンピース ごぼう さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	587 kcal 22.5 g
11木	ごはん	○	鯖のごまみそ焼き 野菜のおろしあえ 若竹汁	牛乳 さば みそ かつお節 豆腐 生わかめ	米 さとう 白ごま 油	にんじん りょくとうもやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん たけのこ 長ねぎ	565 kcal 25.5 g
12金	エビチャーハン	○	ポテト春巻き 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび ハム	米 油 ジャがいも マヨネーズ(エッグフリー) 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ にんにく チンゲンサイ キャベツ	582 kcal 23.4 g
15月	世界の料理(中国) 四川豆腐丼	○	ひじきのナムル 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 豚かた肉 生揚げ ひじき 粉寒天	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きゅうり りょくとうもやし ホールコーン りんごジュース	631 kcal 25.3 g
16火	こぎつねごはん	○	ししゃものごま揚げ 野菜のさっぱりあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも かつお節 みそ 豆腐	米 油 つぎこんにゃく さとう 小麦粉 黒ごま 白ごま	にんじん さやえんどう だいこん キャベツ レモン果汁 えのきたけ こまつな 長ねぎ	619 kcal 28.3 g
17水	シーフードトマトクリームパスタ	○	グリーンサラダ 米粉のパナナケーキ	牛乳 ベーコン むきえび いか 生クリーム 粉チーズ 豆乳	スパゲッティ 油 バター さとう でんぷん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマト パセリ こまつな キャベツ きゅうり パナナ レモン果汁	652 kcal 24.4 g
18木	ごはん(鉄火みそ)	○	肉じゃが煮 じゃこサラダ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 かつお節 ちりめんじゃこ	米 油 さとう こんにゃく ジャがいも ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん グリーンアスパラガス キャベツ	621 kcal 25.6 g
19金	きなこ揚げパン	○	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 かつお 節 ツナ	油 コッペパン さとう ジャがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ りょくとうもやし	592 kcal 25.3 g
22月	世界の料理(韓国) 野菜たっぷりビビンバ	○	卵入りトックスープ 甘夏	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	米 油 さとう ごま油 でんぷん トック	にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん しょうが はくさい だいこん 干しいたけ 長ねぎ 甘夏	598 kcal 23.7 g
23火	ごはん	○	アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 あじ かつお節 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ りょくとうもやし えのきたけ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	608 kcal 26.8 g
24水	チーズパン	○	白いんげん豆のクリームシチュー アスパラガスサラダ メロン	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	チーズパン 油 ジャがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ グリーンアスパラガス ホールコーン りんご メロン	634 kcal 27.7 g
25木	ごはん	○	鮭の照り焼き 春雨と野菜の炒め物 生揚げのみそ汁	牛乳 鮭 かつお節 生揚げ みそ	米 さとう でんぷん 油 はるさめ さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし にら えのきたけ こまつな	568 kcal 27.2 g
26金	鶏ごぼうピラフ	○	ジャーマンポテト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 油 ジャがいも マカロニ	にんにく ごぼう マッシュルーム ホールコーン さやえんどう たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん	598 kcal 22.2 g
29月	ポテトチーズパン	○	かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ピザチーズ 豚肉 レンズまめ ヨーグルト	ソフトアイス 油 ジャがいも さとう	たまねぎ ピーマン ホールコーン にんじん にんにく キャベツ かぶ トマト 黄桃缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	561 kcal 22.3 g
30火	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚汁 小玉すいか	牛乳 高野豆腐 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	米 油 さとう こんにゃく ジャがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース ごぼう だいこん ぶなしめじ こまつな 小玉すいか	605 kcal 25.0 g
31水	チキンカレーライス	○	もやしのサラダ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 油 小麦粉 ジャがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ こまつな ホールコーン 河内晩柑	657 kcal 22.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 給食レシピの紹介「米粉の抹茶ケーキ」 ～ 春の新茶の時期にぴったりの献立です ～



5月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

600 kcal  
25.0 g  
650 kcal  
26.0 g

〔 材料 〕 \*分量は小学生4人分

〔 作り方 〕

- 油 16g (小さじ4)
- 豆乳 80g
- 砂糖 18g (大さじ2)
- 米粉 40g (大さじ4・1/2)
- でんぷん 8g (大さじ1)
- ベーキングパウダー 4g (小さじ1)
- 抹茶(粉末) 1g (小さじ1/2)
- 甘納豆(あずき) 24g

- 豆乳に油を少しずつ入れてしっかりと乳化させる。(マヨネーズ状→液体になる)
- 砂糖～抹茶を入れて混ぜる。
- カップに流し入れ、上から甘納豆をのせてオーブンで焼く。(目安170℃ 10～15分)
- 焼き上がりを確認したら完成♪(竹串をさして、生地がついてこなければOK!)

★牛乳、小麦粉を使用していないため、食物アレルギー(乳、小麦)の児童でも食べることができます◎  
★4月13日の給食で提供しました。学校のホームページ「給食のページ」に写真を掲載しています♪