



3がつ こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
1水	ごはん	○	鯖の香味焼き 人参ドレサラダ けんちん汁	牛乳 さば みそ かつお節 出し昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ こまつな	591 kcal 27.7 g
2木	きなこ揚げパン	○	カレードレサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 鶏肉	ミルクパン さとう 油 じゃがいも	赤パブリカ もやし キャベツ こまつな ホールコーン たまねぎ にんじん	560 kcal 23.1 g
3金	行事食(桃の節句) 穴子のひなちらし	○	菜の花のおひたし 手まりふ入りすまし汁 いちご	牛乳 あなご 油揚げ かつお節 鶏肉	米 さとう 麩	にんじん かんぴょう れんこん 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ 菜の花 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな いちご	557 kcal 25.1 g
6月	世界の料理(インドネシア) ナシゴレン	○	チンゲン菜のソテー ビーフンスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム 豆腐 粉寒天	米 油 ビーフン ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ 赤パブリカ にんじん エリンギ チンゲンサイ セロリ はくさい えのきたけ たら ぶどうジュース	568 kcal 22.9 g
7火	ハニーミルクトースト	○	コーンサラダ トマトシチュー	牛乳 練乳 鶏肉 ピザチーズ 生クリーム	食パン バター はちみつ さとう 油 小麦粉 じゃがいも	赤パブリカ もやし キャベツ こまつな ホールコーン たまねぎ にんにく セロリ にんじん はくさい かぶ マッシュルーム トマト	572 kcal 20.4 g
8水	ごはん	○	鮭のから揚げ 鶏肉と根菜の煮物 呉汁	牛乳 鮭 鶏肉 かつお節 焼き竹輪 出し昆布 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう れんこん にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	643 kcal 31.7 g
9木	山菜うどん	○	のりドレサラダ 肉まん	牛乳 かつお節 出し昆布 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 焼きのり 豚ひき肉	冷凍うどん さとう ごま油 油 小麦粉 はるさめ でんぶん	干しいたけ にんじん はくさい しめじ 山菜ミックス 長ねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく たけのこ しょうが	592 kcal 26.1 g
10金	チキンライス	○	揚げ大豆とツナのサラダ イタリانسープ はるか	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン いんげんまめ	米 油 さとう マヨネーズ(エッグ77) シェルマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ だいこん セロリ トマト ほうれんそう はるか	609 kcal 22.4 g
13月	ごはん	○	鱈のみそ漬け焼き 五目豆 うすくず汁	牛乳 たら みそ 大豆 かつお節 出し昆布 鶏肉 生揚げ	米 さとう 油 こんにやく くずでん粉	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ にんにく しょうが だいこん えのきたけ こまつな 長ねぎ	618 kcal 26.6 g
14火	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン キャベツスープカレー風味 でごはん	牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ パン粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ しょうが セロリ キャベツ えのきたけ こまつな チコボン	581 kcal 22.8 g
15水	郷土料理(新潟県) タレかつ丼(新潟)	○	じゃこ野菜のおひたし なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 出し昆布 生揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん もやし キャベツ だいこん なめこ 長ねぎ こまつな	636 kcal 34.4 g
16木	スパゲッティミートソース	○	アスパラ入りマヨドレサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 レンズまめ みそ 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 さとう バター マヨネーズ(エッグ77)	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース 赤パブリカ もやし キャベツ グリーンアスパラガス パイン缶 みかん缶 黄桃缶	614 kcal 24.4 g
17金	カラフルピラフ	○	タンダーチキン フレンチサラダ 豆乳ゼリーいちごソース 6年生はセレクト給食です!	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト 粉寒天 豆乳	米 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム 赤パブリカ 黄パブリカ パセリ しょうが キャベツ もやし きゅうり いちごジャム	585 kcal 24.6 g
20月	卒業お祝い給食 赤飯	○	和風豆腐ハンバーグ 春野菜のごまドレサラダ 桜かまぼこ入りすまし汁	牛乳 ささげ 豚ひき肉 鶏ひき肉 絞豆腐 干ひじき 出し昆布 かつお節 鶏肉 ちらしかまぼこ 豆腐	米 もち米 やまといも さとう でんぶん ごま ごま油 油	たまねぎ にんじん しょうが 万能ねぎ キャベツ こまつな えだまめ だいこん えのきたけ 長ねぎ	579 kcal 25.5 g
22水	ポークカレーライス	○	ブロッコリーサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 ピザチーズ 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム トマト 赤パブリカ ブロッコリー キャベツ ホールコーン ピーチネクター	696 kcal 24.6 g
3月分 一日あたりの平均							600 kcal 25.5 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

* 納品の都合により食材が変更となる場合があります。

※3月23日(木)の終業式は『給食なし』です。3月の給食最終日は、22日(水)です。

給食レシピの紹介「ココアクリーム」

～2月に提供した給食の中から、子どもたちから特に好評だった献立を紹介します～

〔 材料 〕 *分量は小学生4人分 〔 作り方 〕
カッコ内は目安量



- ・ココア 6g (大さじ1)
 - ・牛乳 100g (1/2カップ)
 - ・豆乳 20g (小さじ4)
 - ・砂糖 3.2g (大さじ3・1/2)
 - ・くず粉 4.5g (小さじ1・1/2)
 - ・生クリーム 36g (大さじ2・1/2)
- ①ココアと砂糖はあらかじめ、よく混ぜ合わせ、少量の牛乳で練り合わせておく。
 - ②くず粉も、少量の牛乳(分量内)で溶いておく。
 - ③鍋で①と残りの牛乳、豆乳を温め、混ぜる。(沸騰しないように、火加減を調整する。)
 - ④フツフツとしてきたら、②を少しずつ加えよく混ぜる。
 - ⑤サラサラの状態から、もったりとした状態に変わり、ちょうど良い固さになったら生クリームを加える。
 - ⑥粗熱がとれたら完成! *食パンなどにぬって食べてください!

★くず粉を使うことで、程よいかたさのクリームに仕上げることができます。

★豆乳を使用せずに、牛乳だけで作ることも可能です。その場合は、牛乳+豆乳の合計量(120g)の牛乳をご使用ください。