



# 4がつ こんだてひょう



2023年 4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人あたり たんぱく質
10月	チキンライス	○	ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 油 でんぷん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース りょくとうもやし きゅうり ホールコーン レモン果汁 セロリ キャベツ にんにく こまつな	591 kcal 24.8 g
11火	じゃこわかめご飯	○	生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かつお節 生揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ こまつな	589 kcal 27.2 g
12水	ごはん	○	鮭の香味焼き 和風ドレッシングサラダ 吉野汁	牛乳 さけ みそ 粉かつお かつお節 鶏肉 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく でんぷん	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし キャベツ こまつな たまねぎ 長ねぎ	551 kcal 28.5 g
13木	五目うどん	○	野菜の梅肉あえ 米粉の抹茶ケーキ	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 甘納豆(あずき)	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ かぶ かぶの葉 きゅうり ねり梅	604 kcal 21.6 g
14金	ごはん	○	ちくさ焼き 切干し大根の煮付 豚汁	牛乳 かつお節 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく	たけのこ ほうれんそう 切干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	640 kcal 27.8 g
17月	<b>1年生給食開始</b> ポークカレーライス	○	海藻サラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム トマト ホールコーン こまつな きゅうり りょくとうもやし オレンジジュース	661 kcal 22.5 g
18火	ごはん	○	鯖の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さわら 西京味噌 さつま揚げ かつお節 生揚げ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	594 kcal 26.9 g
19水	りんごジャムサンド <b>伊那市の食材(りんごジャム)</b>	○	春キャベツのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	りんごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく 春キャベツ パセリ キャベツ りょくとうもやし ホールコーン りんご	589 kcal 21.7 g
20木	スパゲッティミートソース	○	イタリアンサラダ みしょうかん	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	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 パセリ キャベツ きゅうり 美生柑	614 kcal 27.6 g
21金	<b>入学・進級お祝い給食</b> 赤飯	○	メルルーサの香り揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁	牛乳 ささげ メルルーサ あおのり かつお節 豆腐 なると	米 もち米 揚げ油 でんぷん	にんじん 春キャベツ りょくとうもやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	575 kcal 25.9 g
24月	丸パン	○	ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	丸パン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん ホールコーン グリーンアスパラガス	607 kcal 22.8 g
25火	たけのこご飯	○	ししゃものカレー揚げ 切干し大根入りおひたし 豆腐のみそ汁 <b>伊那市の食材(こまつな)</b>	油揚げ ししゃも かつお節 豆腐 みそ	米 油 さとう 揚げ油 でんぷん ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ	463 kcal 18.5 g
26水	上海やきそば	○	わかめスープ 豆花(トウファ)	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 粉寒天 豆乳 生クリーム	油 むし中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら えのきたけ 長ねぎ みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰	614 kcal 28.4 g
27木	ごはん	○	ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ <b>伊那市の食材(こまつな)</b>	牛乳 ひじき 粉かつお 豚ひき肉 かつお節	米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ りょくとうもやし こまつな	564 kcal 20.6 g
28金	チリビーンズライス	○	カラフルサラダ デコボン <b>伊那市の食材(こまつな)</b>	牛乳 豚ひき肉 大豆	米 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース こまつな りょくとうもやし キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご デコボン	622 kcal 24.3 g
※アレルギー食品には記号を表示しています							614 kcal
4月分 一日あたりの平均							27.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal
							26.0 g

給食で子どもたちから好評だった献立を  
献立表や給食だより(裏面)に時々掲載します♪

## 給食レシピの紹介「おひさまゼリー」

～お日様のような明るいオレンジ色をしたゼリーです。4月17日の給食にも登場します！～

〔 材料 〕 \*分量は小学生4人分  
カッコ内は目安量

- 水 80g※
- 粉寒天 1.2g
- 砂糖 18g(大さじ2)
- にんじん 40g(中1/2本弱)
- オレンジジュース 100g(1/2カップ)

〔 作り方 〕

- ① ひとひたの水で人参をゆで、ゆで汁とともにミキサーにかける。
- ② 水(※水分量はゆで汁の分量を差し引く)と粉寒天を合わせて、火にかけ、よく煮溶かす。
- ③ 粉寒天が完全に溶けたら、砂糖を加える。
- ④ ①とオレンジジュースを加え混ぜる合わせる。
- ⑤ カップなどに等分に注ぎ分け、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷却する。
- ⑥ ゼリーが冷え固まったら完成♪



★粉寒天は、全体の水分量の0.5%を使用しています。

★ご家庭では、粉寒天の代わりにゼラチンを使って作ることもできます。寒天よりもやわらかい食感になります。(分量は水分量の2~3%が目安)

