



# 3 月 献 立 表



北区立王子第二小学校

日	献立	牛乳	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
3月	ちらしずし さわらのさいきょうやき すましじる ももゼリー	○	★牛乳, 高野豆腐, 鶏こま肉, ★さわら, 白みそ, わかめ, 木綿豆腐, 粉寒天  ひなまつり	米, 砂糖, ごま	にんじん, たけのこ, かんぴょう, 干し椎茸, しょうが, えのきたけ, アセロラジュース, 黄桃缶	602 kcal 28.0 g 18.2 g 3.5 g	乳製品
4火	ごはん れんこんつくねのおろしソース マッシュポテト のっぺいじる	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐	米, パン粉, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, マーガリン, さといも, こんにゃく	にんじん, れんこん, 玉葱, 大根, ごぼう	624 kcal 25.8 g 18.2 g 2.3 g	小魚
5水	ちゅうかどん はるさめスープ くだもの(きよみオレンジ)	○	★牛乳, ★豚こま肉, 鶏こま肉	米, 油, 片栗粉, ごま油, 緑豆春雨, ごま	にんじん, 玉葱, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, 白菜, もやし, きくらげ, オレンジ	555 kcal 17.6 g 14.9 g 2.5 g	たまご
6木	じゃこいりわかめごはん ちくせんに みそしる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, ごまじゃがいも, こんにゃく, 油	にんじん, えのきたけ, ごぼう, さやいんげん	593 kcal 24.7 g 17.3 g 2.9 g	きのこ類
7金	★ココアあげパン ミネストローネ ミモザサラダ	○	★牛乳, ★ベーコン, ひよこ豆, ★たまご	★コッペパン, 砂糖, 油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉葱, セロリ, ホールトマト, しょうが, パセリ, ブロッコリー, きゃべつ, きゅうり, もやし	552 kcal 20.3 g 24.8 g 2.4 g	魚介類
10月	みそラーメン ★やさしいチップス くだもの(きよみオレンジ)	○	★牛乳, ★豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華麺, 油, ごま油, さつまいも	しょうが, にんにく, 長葱, にんじん, 玉葱, もやし, にら, ホールコーン, かぼちゃ, れんこん, ごぼう, オレンジ	552 kcal 21.2 g 19.8 g 3.6 g	豆・豆製品
11火	コーンピラフ さかなのホワイトソースがけ はくさいとベーコンのスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★メルルーサ, ★ピザチーズ, ★ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, 油, 小麦粉, パン粉	にんじん, ホールコーン, 玉葱, グリーンピース, マッシュルーム, 小松菜, しょうが, 白菜	582 kcal 28.6 g 20.8 g 2.9 g	芋類
12水	チキンストロガノフ ミックスサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳, ★鶏もも肉, ★生クリーム, ひよこ豆	米, マーガリン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	パセリ, 玉葱, マッシュルーム, にんにく, しょうが, きゅうり, にんじん, ホールコーン, いちご	592 kcal 19.6 g 18.9 g 1.8 g	たまご
13木	かきあげどん レモンあえ みそしる	○	★牛乳, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, さつまいも, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉, 麩	玉葱, にんじん, ごぼう, 春菊, きゃべつ, きゅうり, レモン, えのきたけ	617 kcal 17.9 g 14.3 g 3.4 g	魚介類
14金	むぎごはん かじょうどうふ じゃこいりナムル	○	★牛乳, ★豚こま肉, ★ちりめんじゃこ, 押し豆腐, ★えび	米, 麦, 油, ごま油, 片栗粉, ごま	たけのこ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲン菜, もやし, 小松菜	556 kcal 25.0 g 17.0 g 1.8 g	乳製品
17月	ごもくごはん さけのポテサラやき みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★鮭, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, ★マヨネーズ	にんじん, たけのこ, ごぼう, グリーンピース, ホールコーン, 大根, えのきたけ	590 kcal 28.8 g 19.8 g 3.0 g	小魚
18火	やきカレーパン エービーシースープ タピオカフルーツポンチ	○	★牛乳, 大豆, 鶏ひき肉	★丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, マカロニ, タピオカパール	にんじん, 玉葱, しょうが, 小松菜, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	552 kcal 19.8 g 15.2 g 2.2 g	豆・豆製品
19水	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ★まっちゃケーキ	のむヨーグルト	★乳酸菌飲料, ★牛乳, ★豚ひき肉, ★たまご, 大豆	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, マーガリン	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	634 kcal 21.8 g 18.4 g 1.7 g	種実類
21金	せきはん すましじる とりにくのねぎみそやき はなやさいサラダ セレクトデザート	○	★牛乳, ささげ, 鶏もも肉, 赤みそ, 白みそ, ★なると  6ねんせい そつぎょういわい こんだて	米, もち米, ごま, 油	長葱, ブロッコリー, カリフラワー, きゃべつ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, ほうれん草	599 kcal 27.9 g 15.5 g 3.0 g	芋類

※☆は6年生のリクエストです。  
 ※今年度最後の給食、21日(金)は、デザートのセレクトを行います。  
 いちごのアイス(アレルギーフリー)と たいやきアイス(チョコレート)のセレクトです。

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。



## 給食レシピ 『抹茶ケーキ』



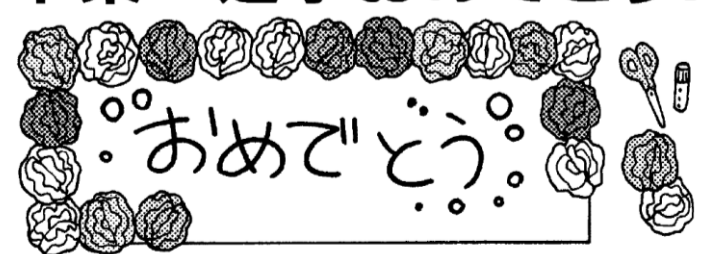
〈材料 4人分〉

- 小麦粉 60g
- ベーキングパウダー 4g
- マーガリンもしくはバター 20g
- 砂糖 24g
- 卵 36g
- 牛乳 28g
- 抹茶 小さじ1/4
- チョコチップ 12g

〈作り方〉

- ①マーガリンは溶かしておく。
- ②粉はふるっておく。
- ③抹茶までを合わせ、ダマにならないように生地を作る。
- ④チョコチップも加え、天板に生地を流し、オーブンで焼く。目安として210℃で20分程度。
- ⑤冷めたら等分にカットする。

## 卒業・進学おめでとう!



抹茶=苦いと思いがちですが、チョコチップを入れることで、抹茶のほろ苦さとチョコチップの甘さの相性が抜群です!学校のケーキは、材料を合わせてオーブンで焼くだけで、簡単に作れます。