



3

月

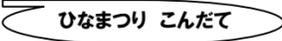
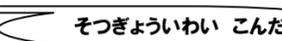
献

立

表

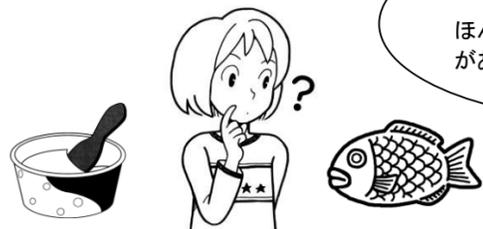


北区立王子第二小学校

| 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 | 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 |
|---------|---|----|--|---|--|---------------------------------------|---|
| 1 金 | ごもくずし 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 こんだて | 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, 長葱, アセロラジュース, ★白桃缶 | 606 kcal 28.1 g 18.2 g 3.5 g |  乳製品 |
| 4 月 | ★ココアあげパン ミモザサラダ ミネストローネ | ○ | ★牛乳, ベーコン, ひよこ豆, ★たまご | ★コッペパン, 砂糖, じゃがいも, 油, マカロニ | にんじん, 玉葱, セロリー, きゃべつ, ホールトマト, しょうが, パセリ, ブロッコリー, きゅうり, もやし | 558 kcal 20.7 g 24.9 g 2.4 g |  魚介類 |
| 5 火 | けいはん かいそうサラダ いもようかん | ○ | ★牛乳, ★たまご, 鶏ささみ, 海藻ミックス, ★生クリーム | 米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, ごま, さつまいも | にんじん, 干し椎茸, 沢庵, しょうが, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン | 607 kcal 20.0 g 16.0 g 2.2 g |  豆・豆製品 |
| 6 水 | キムチチャーハン ★やさいチップス たんたんスープ | ○ | ★牛乳, 豚こま肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 白みそ | 米, ごま油, 油, さつまいも, 練りごま, 砂糖 | にんじん, 青ピーマン, ★白菜キムチ, しょうが, かぼちゃ, れんこん, ごぼう, もやし, にら, 長葱 | 626 kcal 21.3 g 23.9 g 2.8 g |  たまご |
| 7 木 | カレーうどん ツナサラダ みそポテト | ○ | ★牛乳, 豚こま肉, ★かまぼこ, 油揚げ, ★ツナ, 白みそ, 赤みそ | 冷凍うどん, 油, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉 | にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, にんにく, レモン, ほうれん草, ホールコーン, もやし, きゅうり | 551 kcal 22.0 g 21.3 g 3.5 g |  海藻類 |
| 8 金 | ごはん はっちんどうふ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ | ○ | ★牛乳, 木綿豆腐, 豚こま肉, ★えび  たんじょうび きょうしゅく 3かつ たんじょうびのひとは ケーキが出来ます | 米, 油, ごま油, 片栗粉, ごま, 砂糖 | たけのこ, にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, 干し椎茸, 小松菜, もやし, 切干大根, チンゲン菜 | 567 kcal 24.0 g 17.7 g 1.6 g |  小魚類 |
| 11 月 | えびクリームライス マセドアンサラダ くだもの(いちご) | ○ | ★牛乳, ★えび, 鶏こま肉, ★粉チーズ | 米, マーガリン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖 | にんじん, 玉葱, マッシュルーム, しょうが, パセリ, きゅうり, ホールコーン, いちご | 648 kcal 23.0 g 24.1 g 2.3 g |  魚介類 |
| 12 火 | ごはん ぎせいどうふ からしあえ みそしる | ○ | ★牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, ★たまご, わかめ, 白みそ, 赤みそ | 米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, じゃがいも | 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, きゃべつ, にんじん, もやし, 小松菜 | 574 kcal 24.5 g 16.3 g 3.0 g |  種実類 |
| 13 水 | ちゅうかどん はるさめスープ ★フルーツポンチ | ○ | ★牛乳, ★えび, ★いか, 鶏こま肉, きくらげ | 米, 油, 片栗粉, ごま油, 緑豆春雨 | にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, 白菜, 玉葱, チンゲン菜, もやし, 長葱, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, パナナ | 599 kcal 22.8 g 14.0 g 2.7 g |  たまご |
| 14 木 | ごもくごはん ししゃものいそべあげ おかかあえ みそしる | ○ | ★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★カラフトししゃも, 青のり, ★かつお節, 木綿豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ | 米, 油, 砂糖, 小麦粉 | にんじん, たけのこ, ごぼう, グリーンピース, 白菜, 小松菜, えのきたけ | 600 kcal 29.3 g 20.3 g 3.5 g |  果実 |
| 15 金 | スパゲッティミートソース カレードレッシングサラダ チーズケーキ | ○ | ★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, ★生クリーム, ★クリームチーズ | 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, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, レモン | 688 kcal 25.4 g 26.5 g 1.9 g |  きのこ類 |
| 18 月 | ごはん さばのみそだれ ごもくきんぴら みそしる | ○ | ★牛乳, ★さば, 赤みそ, ★さつまつ揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ | 米, 砂糖, ごま油, こんにゃく, ごま, じゃがいも | しょうが, ごぼう, さやいんげん, にんじん, 玉葱 | 625 kcal 27.0 g 17.1 g 3.0 g |  乳製品 |
| 19 火 | カレービーンズドッグ チキンサラダ スコッチブロス | ○ | ★牛乳, いんげん豆, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏こま肉, 鶏ささみ | ★コッペパン, 油, 小麦粉, じゃがいも, オリーブ油, 麦砂糖, ごま油 | 玉葱, にんじん, しょうが, セロリー, かぶ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, 長葱 | 554 kcal 28.9 g 23.7 g 3.0 g |  種実類 |
| 21 木 | 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  そつぎょういわい こんだて | 米, もちごめ, ごま, 油  | 長葱, にんじん, ブロッコリー, きゃべつ, えのきたけ, 玉葱, ほうれん草 | 584 kcal 28.2 g 15.4 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(木)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。
 後日アンケートをとります。

※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。



王二小のデザート
 人気NO.1!!
 ほんのりサイダーのシュワシュワ感
 があり、果物との相性もバッチリ🍷

給食レシピ サイダーゼリー

＜材料 4人分＞
 ・粉寒天 1.8g(小さじ1弱)
 ・水 100g
 ・砂糖 20g
 ・サイダー 140g
 ・みかん缶 2粒程度
 ・パイン缶 2個程度
 ・90ccゼリーカップ 4個

＜作り方＞
 ①みかん缶とパイン缶は、汁をきりカップに入れておく。
 ②鍋に寒天と水を入れ、浸しておく。
 ③②を火にかけ、煮立たせ、砂糖を加え溶かす。
 ④火を止め、サイダーを入れ、よく混ぜてからカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

※製菓材料でゼリーを作るのにゼラチンがありますが、粉寒天と別物で作り方も異なります。

