

3月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | 飲み物 | 赤のなかま (血や肉になる) | 黄色のなかま (熱や力のもとになる) | 緑のなかま (体の調子を整える) | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
|----|---|---------------------|--|-----|--|---|---|---|
| | | 主食 | おかず・デザート | | | | | |
| 1 | 水 | ★キムチチャーハン | ★ウェーブワントンスープ ごま焼きししゃも | 牛乳 | 牛乳、豚肉、鶏肉、ししゃも(生干し) | 米、油、ごま油、ワントンの皮、白ごま | しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬)、青ピーマン、はくさい、もやし、こまつな | 568 kcal 24.8 g 17.0 g 81.1 g |
| 2 | 木 | ごはん | なめこの味噌汁 さわらのバター醤油焼き ゆで野菜のからし醤油和え | 牛乳 | 牛乳、木綿豆腐、さわら | 米、油、上白糖、有塩バター | なめこ、ねぎ、こまつな、にんにく(りん茎)、キャベツ、にんじん、和種なばな | 540 kcal 26.1 g 17.4 g 72.8 g |
| 3 | 金 | ～桃の節句メニュー～ ちらし寿司 | わかたまじる 果物 | 牛乳 | 牛乳、あなご(蒸し)、油揚げ、凍り豆腐、ほしのり、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご | 米、上白糖、かたくり粉 | しょうが汁、かんぴょう(乾)、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、えだまめ(冷凍)、いちご2L | 596 kcal 23.2 g 17.2 g 91.0 g |
| 6 | 月 | ごはん まめじゃこ | 味噌汁 ♡たっぷりきのこのとりつくね 青菜の磯和え | 牛乳 | 牛乳、大豆(国産、乾)、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、鶏肉、たまご、きざみのり、カットわかめ | 米、かたくり粉、油、白ご、三温糖、パン粉(生)、上白糖 | えのきたけ、まいたけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん | 585 kcal 25.6 g 18.0 g 85.2 g |
| 7 | 火 | まるパン | キノコクリームスープ ♡えんどう豆のコロッケ ゆでキャベツ | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、たまご、ベーコン、白花豆(乾)、クリーム(乳脂肪) | 無塩パン、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、パン粉(生)、油、米粉、有塩バター | 玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、とうもろこし(冷凍)、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、しょうが、パセリ | 703 kcal 26.6 g 28.7 g 92.0 g |
| 8 | 水 | ★スパゲティ・ミートソース | ♡お豆ナゲット アーモンド和え | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、木綿豆腐 | スパゲッティ、ハーフ、大豆油、薄力粉、上白糖、かたくり粉、マヨネーズ(全卵型)、油、アーモンド粉、アーモンド(乾) 細切り | にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ダイス)、キャベツ、こまつな、もやし | 604 kcal 27.4 g 23.1 g 75.1 g |
| 9 | 木 | ごはん | ★五目肉じゃが さばの香味焼き 果物 | 牛乳 | 牛乳、豚肉、油揚げ、まさば | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖 | 玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、せとか | 684 kcal 31.1 g 19.9 g 102.5 g |
| 10 | 金 | ♡ハヤシライス | ★じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 | 牛乳、牛肉、ヨーグルト(全脂無糖) | 米、薄力粉、有塩バター、油、じゃがいも、はちみつ、上白糖 | にんにく(りん茎)、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、トマト缶詰(ダイス)、にんじん、きゅうり、キャベツ、パインアップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、レモン(果汁、生) | 700 kcal 19.1 g 23.6 g 109.8 g |
| 13 | 月 | きなこ揚げパン | ブイヤベース 白身魚のハーブパン粉焼き | 牛乳 | 牛乳、きな粉(大豆)、むきえび、いか、ベーコン、みじんこ、パルメザンチーズ | ミルクパン、油、上白糖、オリーブ油、パン粉(生)、パン粉(乾燥) | キャベツ、にんじん、玉葱、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、にんにく(りん茎)、トマトフォンデュ、しょうが | 616 kcal 30.9 g 27.1 g 64.8 g |
| 14 | 火 | ごはん | かきたま汁 ★さけのちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げのゴマ炒め 果物 | 牛乳 | 牛乳、ぎんざげ、油揚げ、絹ごし豆腐、たまご | 米、有塩バター、白ごま、油、上白糖、かたくり粉 | しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、こまつな、にんじん、エリンギ、ねぎ、こまつな、デコボン | 637 kcal 30.1 g 24.2 g 79.7 g |
| 15 | 水 | ごはん | 味噌汁 ♡豆ハンバーグ 野菜の一味風味 | 牛乳 | 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、ひよこまめ(乾) | 米、パン粉(生)、有塩バター | にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(缶詰)、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ | 577 kcal 25.4 g 18.8 g 82.7 g |
| 16 | 木 | ★みそラーメン | ♡きのこの春巻き 果物 | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、カットわかめ | むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(すり)、白ごま(練り)、春巻きの皮、油、普通はるさめ(乾)、上白糖、かたくり粉 | にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(缶詰)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、キャベツ、いちご2L | 625 kcal 25.7 g 19.0 g 90.3 g |
| 17 | 金 | ★チキンカレーライス | こんにゃくサラダ ★サイダーフルーツポンチ | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、冷凍わかめ | 米、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、上白糖、糸こんにゃく、白ごま | しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉)、ダイス、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)、キャベツ、きゅうり、もやし | 679 kcal 17.7 g 21.4 g 110.6 g |
| 20 | 月 | ～卒業祝いメニュー～ たいめし | ★豚汁 ★から揚げ ポン酢ドレッシングサラダ | 牛乳 | 牛乳、まいだ、豚肉、木綿豆腐、鶏肉 | 米、もち米、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油、三温糖、かたくり粉、油、上白糖、ごま(すり) | 万能ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)、もやし、きゅうり | 695 kcal 31.3 g 28.6 g 79.2 g |
| 23 | 水 | わかめごはん | ニラたまスープ 豚肉のみそ焼き 野菜のちりめん和え | 牛乳 | 牛乳、わかめごはんの素、豚肉、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、たまご | 米、三温糖、油、ごま油、かたくり粉 | しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、にら | 589 kcal 27.7 g 21.4 g 74.3 g |

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※★マークは、6年生のリクエストメニューです。♡マークは、6年生の考えたメニューです。

※5、6年生につきましては、宿泊行事の欠食分がございましてのでデザートなどが追加で出ることがあります。

給食人気No.1メニュー 鶏のから揚げ レシピ

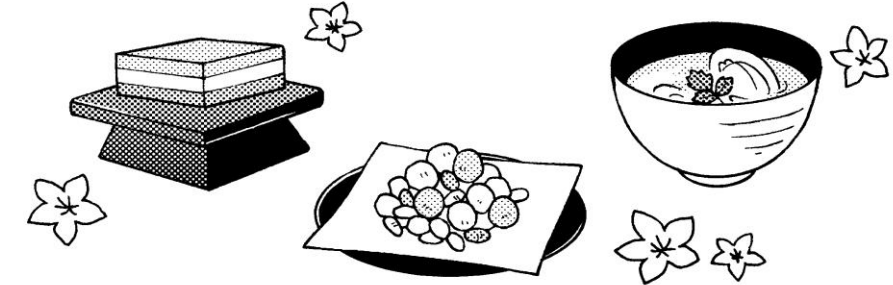
- 鶏もも肉・・・400g
 にんにく・・・すりおろし小さじ1/2
 しょうが・・・すりおろし小さじ1/2
 酒・・・大さじ1
 醤油・・・大さじ1・1/2
 砂糖・・・小さじ1/2
- 薄力粉・・・適量(約大さじ2)
 片栗粉・・・適量(約大さじ2)
 揚げ油・・・適量



- 鶏肉を切り、にんにく、しょうが、酒、醤油、砂糖で下味をつける。(30分以上漬けたほうがよく味が入ります)
- 薄力粉と片栗粉を合わせておく。
- 下味をつけた鶏肉の調味料を捨て、①の鶏肉に②の粉をまぶす。
- 180℃に熱した油に、粉をまぶした鶏肉をいれ、4分ほど揚げる。(油に入れたら、油が少ない場合を除いてあまり触らない。少ない場合は裏返ししながら。)4分経ったら、一旦油から出しておく。
- 油の温度を200℃に上げておく。
- ④の鶏肉を⑤に入れて、1分ほど揚げる。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



©少年写真新聞社2023