

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる	油脂類・種実類 体温になる	
3月	牛乳 青大豆とわかめのごはん 鶏の竜田揚げ もやしのお浸し 鶏肉とじゃがいもの味噌汁	青大豆(国産),まいわし・20g切り身,焼きさくわ,かつお節 おかか,鶏モモ肉,油揚げ,鶏こま,大豆(国産),赤みそ,白みそ,粉かつお	飲用牛乳,炊き込みわかめ,煮干し粉	こまつな	生姜,もやし,ぶなしめじ,玉葱	精白米,粒麦,てん粉,小麦粉,じゃがいも,じゃがいも	油(揚げ油),サラダ油(米)	733 kcal 31.3 g 358 mg 2.4 g
4火	牛乳 みそ煮込みうどん 切り干し大根のカミカミ和え 大豆と小魚の揚げがらめ	鶏モモ肉,鶏こま,焼きさくわ,油揚げ,赤みそ,白みそ,粉かつお,大豆(国産)	飲用牛乳,煮干し	にんにく,こまつな	にんにく,生姜,干し椎茸,ごぼう,玉葱,大根,ねぎ※,切干しいんごん,もやし	冷凍うどん,三温糖,小麦粉,てん粉,さつまいも	サラダ油(米),ごま油,白すりごま,油(揚げ油),白ごま(いり)	746 kcal 30.0 g 514 mg 2.4 g
5水	牛乳 ベジタブルピラフ ピーズカレースープ 小松菜とポテトのキッシュ	ベーコン 千切り,鶏こま,鶏モモ肉,大豆(国産),ひよこまめ(乾),レンズ豆(乾),たまご,豆腐	飲用牛乳,生クリーム(乳植),ピザチーズ	にんにく,こまつな	玉葱,ぶなしめじ,ホールコーン(冷),えだまめ(冷凍),生姜,大根,マッシュルーム(水煮缶詰)	精白米,粒麦,じゃがいも,じゃがいも	オリーブ油,無塩バター,サラダ油(米)	761 kcal 32.1 g 380 mg 3.3 g
6木	牛乳 味噌勝つ丼 サクサク勝つおぶし和え すまし汁(豆腐) 果物(いよかん)	鶏肉むね(皮付き)35g,白みそ,煮しきたまご,かつお節 おかか,絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんにく,こまつな	キャベツ,もやし,大根,えのきたけ,ねぎ,いよかん	精白米,粒麦,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,三温糖	油(揚げ油)	784 kcal 35.8 g 338 mg 3.1 g
7金	牛乳 フレンチトースト 豆乳ホワイトシチュー ツナとチーズのサラダ	豆乳,たまご,鶏モモ肉,鶏こま,豆乳,白みそ,まぐろ缶詰(油漬7レクタ)	飲用牛乳,牛乳・調理用,粉チーズ,生クリーム(乳植),ダイスチーズ	にんにく,こまつな	生姜,にんにく,ぶなしめじ,玉葱,大根,えだまめ(冷凍),ホウレンソウ(缶),レモン(果汁,生)	食パン・50g,上白糖,じゃがいも,じゃがいも,レモン(果汁,生)	無塩バター,サラダ油(米),バター	725 kcal 30.4 g 432 mg 2.7 g
10月	牛乳 小松菜と鶏のペンネ 冬野菜のフレンチサラダ 抹茶ケーキ	鶏モモ肉,鶏こま,たまご,豆乳	飲用牛乳	こまつな	にんにく,玉葱,はくさい,大根,セロリ,ホールコーン(冷),レモン(果汁,生)	ペンネ,上白糖,三温糖,小麦粉	サラダ油(米),オリーブ油,無塩バター	691 kcal 29.1 g 362 mg 2.1 g
11火	建国記念の日							
12水	牛乳 チキンチャップ丼 小松菜サラダ キャロットゼリー	鶏モモ肉,鶏こま,大豆(国産),まぐろ缶詰(油漬7レクタ)	飲用牛乳,荳わかめ,粉寒天	にんにく,こまつな	生姜,にんにく,玉葱,ホールコーン(冷),大根,もやし,レモン(果汁,生),パインアップル(冷凍)	精白米,粒麦,三温糖,てん粉,上白糖	サラダ油(米)	703 kcal 29.1 g 325 mg 1.6 g
13木	牛乳 ごはん 鶏むね肉のセレクト給食 ばりばり漬け 豚汁	若鶏胸肉(皮なし)45g,かつお節 おかか,豚こま,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,粉かつお	飲用牛乳,塩昆布,煮干し粉	こまつな,にんにく	生姜,玉葱,にんにく,大根,レモン(果汁,生),ごぼう,ねぎ※	精白米,粒麦,三温糖,てん粉,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,板こんにやく	油(揚げ油),白ごま(いり),サラダ油(米)	743 kcal 44.2 g 367 mg 2.9 g
14金	牛乳 ひじき炒飯 レバーの変わり揚げ 春雨スープ 小松菜ともやしのナムル	鶏こま,豚レバー角切り,白みそ,絹ごし豆腐	飲用牛乳,干ひじき(鉄釜,乾),牛乳・調理用,荳わかめ	こまつな,にんにく	生姜,にんにく,干し椎茸,たけのこ(水煮),ねぎ※,えだまめ(冷凍),もやし	精白米,粒麦,てん粉,小麦粉,緑豆はるさめ,三温糖	ごま油,サラダ油(米),油(揚げ油),白ごま(いり)	687 kcal 34.5 g 362 mg 4.4 g
17月	牛乳 わかめごはん キムチ入り卵焼き 野菜の辛子醤油和え 豆腐の味噌汁	鶏むね肉,たまご,白みそ,豆乳,油揚げ,赤みそ,絹ごし豆腐,粉かつお	飲用牛乳,炊き込みわかめ,煮干し粉,わかめ	にんにく,こまつな	生姜,干し椎茸,はくさい(キムチ漬),ねぎ※,もやし,大根,えのきたけ	精白米,粒麦,三温糖	白ごま(いり),サラダ油(米),ごま油	697 kcal 32.2 g 429 mg 3.8 g
18火	牛乳 和風スパゲッティ 野菜スープ わさび風味ドレッシング	鶏モモ肉,鶏こま,白みそ,ひよこまめ(乾)	飲用牛乳,きざみのり,荳わかめ	にんにく,こまつな	にんにく,生姜,干し椎茸,ぶなしめじ,えのきたけ,玉葱,はくさい,大根,ホールコーン(冷),えだまめ(冷凍),レモン(果汁,生)	スパゲッティ・薄切,じゃがいも,じゃがいも,三温糖	サラダ油(米),無塩バター,マヨネーズ(卵無)	743 kcal 30.6 g 324 mg 2.2 g
19水	牛乳 ドライカレー ひじきサラダ 果物(オレンジ)	大豆ミート,鶏ひき肉,鶏こま,大豆(国産)	飲用牛乳,ひじき	にんにく,トマト缶詰(ホール),こまつな	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,マッシュルーム(水煮缶詰),干しぶどう,グリーンピース(冷),大根,レモン(果汁,生),オレンジ	精白米,粒麦,小麦粉,三温糖	オリーブ油,サラダ油(米),ごま油	713 kcal 30.4 g 374 mg 1.7 g
20木	牛乳 ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 野菜の生姜漬 かき玉汁	生揚げ,鶏むね肉,大豆(国産,ゆて),白みそ,絹ごし豆腐,たまご	飲用牛乳	にんにく,こまつな	にんにく,生姜,干し椎茸,玉葱,もやし,大根	精白米,粒麦,三温糖,てん粉	サラダ油(米)	702 kcal 32.6 g 508 mg 2.8 g

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる	油脂類・種実類 体温になる	
21金	牛乳 ごまきなことースト ガーリックトースト 豆乳ミネストローネ わかめサラダ	きな粉,豆乳,鶏モモ肉,鶏こま,レンズ豆(乾),豆乳,白みそ,焼きさくわ	飲用牛乳,わかめ	にんじん,トマト缶詰(ホール)	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,はくさい,大根,もやし,ホールコーン(冷)	食パン・50g,グラニュー糖,はちみつ,じゃがいも,じゃがいも,シエラマカロン,三温糖	無塩バター,白ごま(いり),バター,オリーブ油,サラダ油(米),ごま油	727 kcal 29.3 g 336 mg 2.2 g
24月	振替休日							
25火	牛乳 田舎しめん 厚揚げと小松菜のごま和え 大学芋	鶏モモ肉,鶏こま,油揚げ,焼きさくわ,粉かつお,生揚げ	飲用牛乳	にんにく,こまつな	生姜,干し椎茸,ごぼう,大根,ねぎ※,はくさい	冷凍きしめん,三温糖,さつまいも,水あめ	サラダ油(米),練りごま,白すりごま,ごま(いり),油(揚げ油)	755 kcal 30.3 g 434 mg 2.1 g
26・27日は期末考査のため給食はありません。								
28金	牛乳 手作りココアロール ポトフ ガルパンソサラダ	たまご,豆乳,鶏モモ肉,若鶏肉,胸,大豆(国産),ひよこまめ(乾)	飲用牛乳,スライスチーズ	にんにく,こまつな	にんにく,大根,玉葱,はくさい,かぶ(葉なし),レモン(果汁,生)	強力粉,強力粉(全粒粉),上白糖,グラニュー糖,じゃがいも,じゃがいも	無塩バター,サラダ油(米),オリーブ油	703 kcal 31.6 g 404 mg 2.2 g

節分豆アレンジ&チョコレシビ

〈材料〉作りやすい分量
 炒り大豆…100g
 砂糖 …30g
 水 …大さじ1



〈作り方〉

- ①砂糖と水を小鍋に入れて中火にかける。煮立ったら混ぜずに少し煮詰める。(絶対に混ぜない！)
- ②細かな泡が中心まで達し、周りが大きな泡になったら、炒り大豆を一気に入れ火を消し、勢いよく混ぜる。
- ③そのまま混ぜ続け、砂糖が白っぽく結晶化して、炒り大豆一粒一粒がばらばらになったらザルに広げて冷ます。
- ④できたらはしんりしているが冷めるとカリッとなる。
☆きなこやピュアココア、抹茶をまぶしてもバリエーションが出ます。

紙コップで作る本格レシビ ショコラシフォン



〈作り方〉

- ①薄力粉とココアは合わせてふるっておく。
- ②大き目のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。白っぽくふんわりしてきたら、砂糖40gを2〜3回に分けて加え、その都度泡立ててしっかりとしたメレンゲを作る。(かたさの目安は竹串を立てても倒れない程度)
- ③別のボールに卵黄と砂糖30gを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ(かたさの目安はマヨネーズより少し柔らかいくらい)、豆乳を加えて混ぜる。
- ④③にふるった薄力粉とココアを2〜3回に分けて加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤④に②のメレンゲを1/3量ほど加え、泡立て器でトントンと、なじませるようにつぶしながら、白いかたまりがなくなるまで混ぜる。(混ぜすぎ注意！)
- ⑥②のボールに⑤を加え、白い部分がなくなるまで、メレンゲの気泡をつぶさないように、下からすくい上げるように混ぜる。
- ⑦チョコチップを半量加え、ひと混ぜする。
- ⑧生地を紙コップの7分目くらいまで入れ、残りのチョコチップを散らし、170℃に熱したオーブンで30分焼く。焼けたらすぐに紙コップごと逆さにつるし、冷ます。食べる時は紙コップをはがして食べる。

〈材料〉作りやすい分量

- 250mLの
 紙コップ4〜5個
 薄力粉…60g
 ココア…15g
 卵白…4個分
 塩 …ひとつまみ
 卵黄…3個分
 砂糖…40g+30g
 無調整豆乳…70mL
 チョコチップ…50g