

2022年



3月 学校給食 予定献立表

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
22 火	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				878	26.9	
	揚げパン (プレーン)			子どもパン サラダ油 グラニュー糖				
	揚げパン (ココア)	スキムミルク		子どもパン サラダ油 三温糖	ココア			
	ビーフシチュー	牛肉	玉葱 人参 ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 グリーンピース	じゃが芋 バター 生クリーム サラダ油	デミグラスソース ハヤシルフ ガラボン(豚骨)			
	大根とブロッコリーのサラダ		大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	マヨネーズ風味調味料			
	★オレンジシャーベット				★オレンジシャーベット			
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
1	食塩 しょうじょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米						878	26.9
	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							

3月22日の給食は、2月4日以来、久しぶりの給食となりますが、3年生の皆さんにとっては最後の給食となります。今年度も、予定通りに給食を提供できなかった日が多く、特に3年生の皆さんの中には残念な気持ちになった人もいるかもしれませんが、3月22日の”最後の給食”は、ぜひとも楽しみにしててください。
(リクエスト給食も計画通り実施できませんでしたが、「揚げパン」と「ビーフシチュー」はリクエストのあった献立です)

☆献立紹介☆

チョコマフィン

【材料/直径6～7cmの紙カップ8個分】

ホットケーキミックス…160g
 純ココア…8g
 牛乳…80g
 卵…80g
 グラニュー糖…40g
 バター…40g(湯せんにかけて溶かしておく)
 チョコチップ…40g

【作り方】

- ① ホットケーキミックスとココアを合わせて振って置く。
- ② ボールに、牛乳、卵、グラニュー糖、バターを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に、①、チョコチップを入れて混ぜ合わせる。
- ④ カップに入れてオーブンで焼く。
(目安 170～180℃/25～30分)

※レーズンやバナナを入れたり、上にナッツ類を乗せて作るのもおすすめです。

揚げパン(3種)

【材料】

コッペパン(切り込みが入っていないもの)…適量
 揚げ油(新しいもの)…適量
 [ココア揚げパン]
 砂糖:スキムミルク:純ココア=3:2:1
 [抹茶揚げパン]
 砂糖:きな粉:抹茶=10:10:1
 [ごまきな粉揚げパン]
 砂糖:きな粉:黒すりごま=3:3:1

※それぞれの味に使う材料は、コッペパン1個に対して、大きさ1杯程度の量を、それぞれの比率で配合して準備してください。

【作り方】

- ① コッペパンを低温の油で揚げる。(何回か上下を返しなが、薄っすら色づくまで揚げる)
- ② 揚げたパンに、好みの味付をする。

春休みに作ってみてはいかがでしょうか♪

