



# 3月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質	
1	金	<b>◎野菜たっぷり醤油ラーメン</b> じゃがいものおかかあえ くだもの	○	牛乳 鶏肉 なた	にんにく しょうが にんじん セロリ ねぎ 白菜 もやし キャベツ くだもの	中華麺 油 じゃがいも ごま	733 27.8	
4	月	<b>◎五目ずし ◎菜の花のからしあえ</b> 鮭(サケ)と根菜の具だくさん汁 <b>◎黒蜜抹茶プリン</b>	○	牛乳 油揚げ のり 昆布 サケ 高野豆腐 ア ガー 生クリーム	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 菜の花 もやし キャベツ にん じく しょうが 小松菜 大根 ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも 豆乳 黒さとう	789 28.9	
5	火	<b>◎ココア揚げパン</b> グリーンサラダ マカロニスープ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	キャベツ きゅうり コーン パ セリ にんにく 玉葱 にんじん 白菜 小松菜	パン 油 さとう マカ ロニ	865 27.2	
6	水	きびごはん 鯖(サバ)のみそ煮 アーモンドあえ 鶏だんご汁	○	牛乳 サバ みそ 昆布 鶏肉 おから	しょうが ねぎ キャベツ にん じん もやし 白菜 小松菜	米 きび さとう アー モンド 油 でんぷん じゃがいも	846 37.5	
7	木	<b>◎ぎつねうどん</b> じゃがまるくん じゃこあえ	○	牛乳 昆布 鶏肉 油揚 げ じゃこ 調理乳	しょうが 玉葱 にんじん ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅ うり	うどん さとう 油 じゃがいも ホットケ ーキミックス 油	740 28.0	
8	金	スタミナ豚焼肉丼 トックスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん しょうが ニラ たけのこ 玉葱 もやし 白菜 ねぎ	米 さとう ごま 油 でんぷん トック(も ち)	771 29	
11	月	チキンカレーライス マカロニサラダ くだもの	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんにく しょうが セロリ 玉 葱 にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン くだもの	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう カレー粉、ガラムマサラ	885 25.9	
12	火	<b>◎フレンチトースト</b> タラとじゃがいものケチャップあえ ビーンズスープ	○	牛乳 生クリーム 卵 タラ 豚肉 いんげん豆 調理乳	にんにく にんじん 玉葱 セロ リ 小松菜	パン さとう バター 油 じゃがいも でんぷ ん 小麦粉	736 32.3	
13	水	ゆかりごはん ごぼう入厚焼き卵 こんにゃくあえ 豚汁	○	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ さやい んげん きゅうり もやし キャ ベツ 大根	米 大麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	763 33.5	
14	木	<b>◎みそラーメン</b> いかのかりんと揚げ	○	コー ヒー 牛乳	コーヒー牛乳 みそ 豚 肉 イカ	にんにく しょうが ねぎ キャ ベツ もやし にんじん コーン	中華麺 でんぷん 油 小麦粉 さとう トウバンジャン	813 34.6
15	金	<b>◎お赤飯 ◎イナダの照り焼き</b> ちくわと野菜のあえもの 沢煮椀(さわにわん)	○	牛乳 ささげ豆 イナダ ちくわ 昆布 豚肉 高 野豆腐	しょうが キャベツ 小松菜 に んじん たけのこ 干しいたけ 大根 水菜	もち米 米 ごま さと う でんぷん 油	773 34.6	
18	月	豆わかめごはん 野菜とこんにゃくの旨煮 小魚の唐揚げ くだもの	○	牛乳 わかめ 大豆 鶏 肉 厚揚げ 小魚	干しいたけ 大根 にんじん さやいんげん くだもの	米 油 こんにゃく じゃがいも 車麩 さと う でんぷん 小麦粉	793 29.1	
19	火	<b>卒業式</b>						
20	水	焼き豚チャーハン チーズポテト餃子 チゲスープ	○	牛乳 焼き豚- チーズ 豚肉 豆腐 みそ	ねぎ ピーマン 玉葱 コーン しょうが にんじん キャベツ えのきたけ 白菜 ニラ	米 油 じゃがいも 餃 子皮 小麦粉	808 27.5	
22	金	ソース焼きそば ワンタンスープ ココアプリン	○	牛乳 豚肉 青のり 豆 腐 アガー 生クリーム 調理乳	玉葱 にんじん キャベツ もや し にんにく 白菜 ニラ ねぎ	油 中華麺 ワンタン皮 さとう 豆乳	752 29.3	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。



マークの火は、各学年からのリクエストメニュー実施日です。

※今月のくだものは、種類を明記していません。みかん(オレンジ)、りんご、いちごのいずれかが登場予定です。お楽しみに!

今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)
791kcal 30.4g	830kcal 27~42g



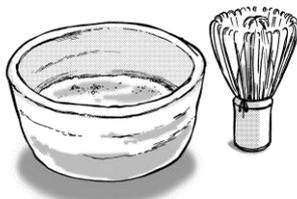
3月の献立をたてながら、「もう年度末なんですね。早いですね。」と調理員とともにしみじみしてしまいました。生徒の皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？笑顔で今年度を締めくくりたいですね。

### 給食レシピの紹介～黒蜜抹茶プリンの作り方～

リクエスト給食として今月登場しているデザートです。特に3年生から人気のあったので、卒業前にレシピをご紹介します♪

#### ■材料（90ccカップ10こ分）

- ・抹茶…8g
- ・上白糖…100g
- ・水…1カップ（200ml）
- ・調製豆乳…550ml
- ・アガー…20g
- ・黒砂糖（粉末）…25g
- ・水…大さじ1と1/2



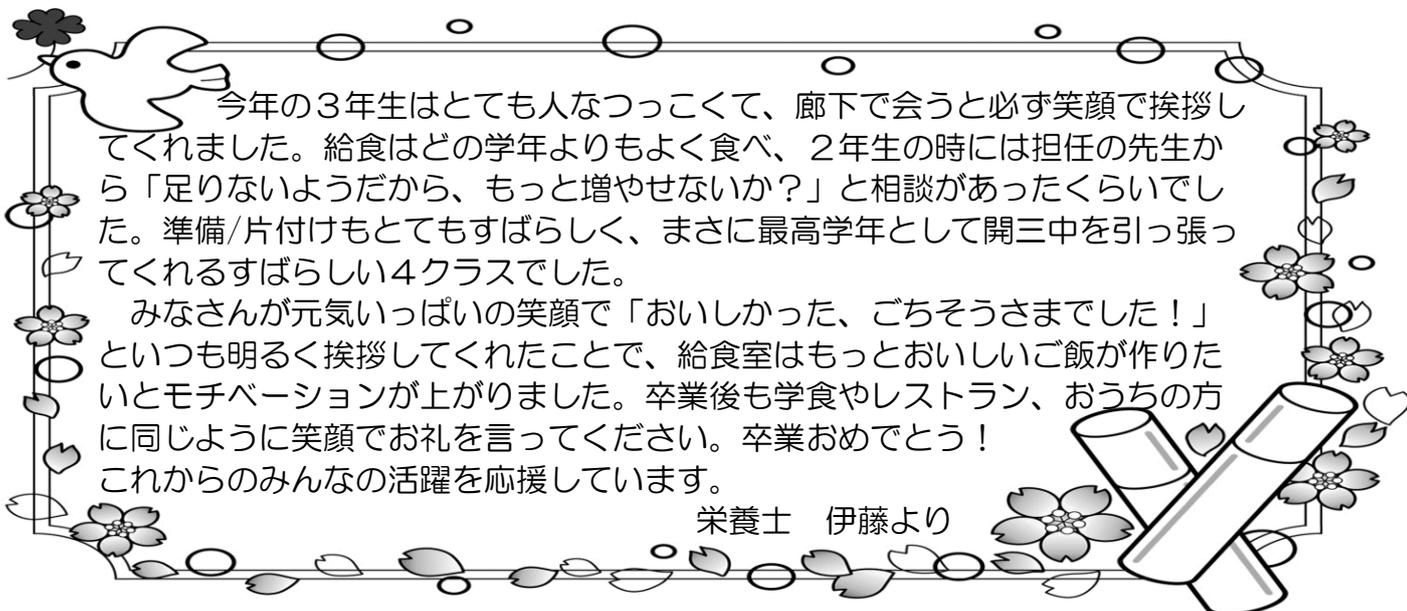
#### ■作り方

- ①抹茶は茶こしでこし、豆乳と合わせてよく混ぜる。電子レンジで少し温めておく。
- ②アガーと上白糖を混ぜ合わせる。
- ③鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、②を振り入れ、ダマにならないように混ぜる。
- ④溶けきったのを確認してから①を加え、カップに流し入れて冷やし固める。
- ⑤黒蜜をつくる。黒砂糖と水を合わせて電子レンジで加熱する。10～20秒ずつをくり返しながら様子を見る。とろみがついたらOK。（作らなくても、市販の黒蜜を使ってもよいです。）
- ⑥抹茶プリンに黒蜜をかけて、召し上がれ！

アガーは給食で使用している海藻由来の凝固剤です。ゼラチンに変更しても作ることができます。使用量はアガーと同じか、やや増やすとよいでしょう。

ですが、アガーはとても食感のよい凝固剤です。ぜひ機会があれば、ご家庭でもお試しください。製菓材料店やインターネットで手に入ります。ダマになりやすいので、使い方はパッケージをよく読みましょう。

### 卒業する3年生へ



今年の3年生はとても人なつっこくて、廊下で会うと必ず笑顔で挨拶してくれました。給食はどの学年よりもよく食べ、2年生の時には担任の先生から「足りないようだから、もっと増やせないか？」と相談があったくらいでした。準備/片付けもとてもすばらしく、まさに最高学年として開三中を引っ張ってくれるすばらしい4クラスでした。

みなさんが元気いっぱいの笑顔で「おいしかった、ごちそうさまでした！」といつも明るく挨拶してくれたことで、給食室はもっとおいしいご飯が作りたいたモチベーションが上がりました。卒業後も学食やレストラン、おうちの方に同じように笑顔でお礼を言ってください。卒業おめでとう！

これからのみんなの活躍を応援しています。

栄養士 伊藤より

給食食材の  
主な産地  
(2月使用分)

米…秋田県産「萌えみのり」  
トビウオ…八丈島  
結び昆布、大豆、イワシ…北海道  
かつお節…静岡  
豚肉…茨城

鶏肉…岩手  
卵…群馬  
キャベツ…愛知  
にんにく…青森  
じゃがいも…鹿児島