



令和5年 12月 献立表



令和5年11月30日

給食マナー目標：手をきれいに洗おう
給食栄養目標：寒さに負けない食事をしよう

港区立東町小学校 校長 橋本 勇一
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	
1	金	日本の郷土料理を食べよう ☆埼玉県☆							626	21.0
		おつきりこみ	○	鶏肉、油揚げ	サラダ油、上白糖、ほうとうめん	ごぼう、人参、大根、しめじ、干しいたけ、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油			
		モヤシの辛子和え				小松菜、人参、もやし	からし(粉)、醤油			
		みそポテト		みそ	サラダ油、じゃが芋、でん粉、上白糖		みりん			
4	月	世界各国の料理を食べよう ☆ロシア☆							641	23.0
		手作りピロシキ		豚肉	強力粉、上白糖、サラダ油、緑豆春雨、でん粉	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	塩、ドライイースト、こしょう、オイスターソース、醤油			
		ボルシチ		豚肉、生クリーム	サラダ油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、パセリ	赤ワイン、鶏がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、ペイリーフ(粉)			
		オリヴィエサラダ		鶏卵	じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、きゅうり、グリーンピース	酢、塩、こしょう			
ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト								
5	火	おからとりそぼろ丼	○	鶏卵、おから、鶏肉	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、しょうが	塩、酒、醤油	635	29.0	
		三平汁		さけ、豆腐、みそ	こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	酒、だし削り節、酒かす			
		カブとキュウリの即席漬け				かぶの葉、かぶ、きゅうり	塩			
6	水	ソース焼きそば	○	豚肉、青のり	サラダ油、中華麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	塩、こしょう、酒、ウスターソース、中濃ソース	582	19.9	
		鉄骨サラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	醤油、酢、塩、こしょう、酒			
		フルーツ(りんご)				りんご				
7	木	ごはん			精白米			544	25.1	
		はんぺんのすまし汁	○	はんぺん		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		イカの葱ソース		いか	サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢			
		白菜の和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、白菜、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう			
8	金	ごはん			精白米			641	22.5	
		豆腐ときのこの中華スープ	○	豆腐		しょうが、しめじ、しいたけ、えのき	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油			
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜、人参、大豆もやし	醤油			
11	月	練馬スパゲティ	○	ツナ、のり	上白糖、スパゲティ、オリーブ油、バター	大根	酢、塩、醤油	604	25.4	
		キャベツサラダ			サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
		フルーツ(みかん)				みかん				
12	火	じゃこワカメごはん	○	ちりめんじゃこ、わかめごはんの素	精白米			637	29.0	
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		チキンかつ		鶏肉	サラダ油、薄力粉、パン粉		塩、こしょう、中濃ソース			
		切干大根のサラダ			三温糖、ごま油、白ごま	切干大根、きゅうり、人参、もやし	醤油、酢			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食費のお知らせ

7月に港区よりお知らせがありました通り、今年度9月から3月までの給食費に関して、港区が負担することとなりました。
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、今後も欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。



日	曜日	献立名	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	その他	1人分 Kcal	たんばく質 g		
13	水	米粉パン	○	豚肉, 鶏卵, 牛乳	米粉パン	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, ナツメグ, だし 削り節, 醤油, みりん	540	23.3		
		ロールキャベツ			パン粉, でん粉						
		ブロッコリーサラダ			サラダ油					人参, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう
		フルーツ(みかん)								みかん	
14	木	ごはん	○	豚肉	精白米	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	だし削り節, 酒, 塩, 醤油	604	21.8		
		肉ジャガ			サラダ油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖						
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま					小松菜, 人参, 白菜	醤油
		フルーツ(りんご)								りんご	
15	金	豚キムチ丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白ごま	キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, にら, 人参, 大豆もやし	酒, 醤油, トウバンジャン	622	23.8		
		かき玉汁		鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油				
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう				
		アップルゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース					
18	月	ごはん	○	豆腐	精白米	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	588	24.4		
		けんちん汁			サラダ油, ごま油, 里芋						
		鶏肉の西京みそ焼き			鶏肉, 西京みそ					サラダ油	酒
		キャベツのお浸し								小松菜, 人参, キャベツ	醤油
19	火	港区商店街コラボ給食 ☆ 赤坂見附パール・デルソーレ ☆		○	牛肉, 豚肉, チーズ	パンネ, オリーブ油, サラダ油, でん粉	玉ねぎ, しょうが	塩, 黒こしょう, トマトソース, 鶏がら	609	31.6	
		今井寿シェフの 特製ポロネーゼ				人参, ブロッコリー, キャベツ, ホールコー ン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		ブロッコリーとキャベツの サラダ				にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, トマトジュース, キャベツ	鶏がら, 塩, トマトピューレ, ベイリーフ(粉), バジル, こ しょう				
		ミネストローネ	ベーコン, レンズ豆		サラダ油, じゃが芋						
20	水	日本の行事食を食べよう ☆冬至☆		○		精白米		ゆかり粉	651	24.4	
		ゆかりごはん									
		根菜汁	みそ		サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節				
		ホキフライ	ホキ		サラダ油, 薄力粉, パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース				
21	木	世界の行事食を食べよう ☆クリスマス☆		○	鶏肉, 牛乳	精白米, バター, サラダ油, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, ブロッコリー	白ワイン, 塩, こしょう, ベイ リーフ(粉), 鶏がら	695	20.6	
		キャロットライス チキンクリーム									
		ツナマカロニサラダ	ツナ		マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう				
		ヨウルトルトゥ			パイ皮, 粉糖	ブルー					
22	金	4時間授業・給食なし									
25	月	2学期終業式・給食なし									



忘れずに準備しましょう♪

給食を食べる時以外はマスクを着用します。衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。
毎日、きれいなランチョンマットと一緒に予備のマスクの用意をしてください。



1/8	月	成人の日							
1/9	火	3学期始業式・給食なし							