



令和6年 1月 献立表



令和6年1月9日

給食マナー目標： 給食について考えよう

給食栄養目標： 日本の伝統食を知ろう

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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
8	月	成人の日								
9	火	3学期始業式・給食なし								
10	水	日本の行事食を食べよう ☆おせち料理・七草☆								
		七草ごはん	○	油揚げ	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油	大根, かぶ, 七草	だし昆布, 酒, 塩, 醤油	641	32.1	
		お雑煮		鶏肉, なた	里芋, トク	人参, 大根, 干しいたけ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油, みりん			
		紅白かまぼこ		かまぼこ						
		七福なます			上白糖	大根, 人参, ごぼう, 干しいたけ, みつば, ゆず	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 薄口醤油, 酢			
		ジャコの田作り		ちりめんじゃこ	三温糖, 白ごま		醤油, みりん			
だて巻き	卵, はんぺん	三温糖			みりん, 塩					
11	木	日本の行事食を食べよう ☆鏡開き☆								
		餅入りさつねうどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん, 三温糖, もち	長ねぎ, 小松菜, かんぴょう	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	624	24.8	
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油			
フルーツ(みかん)				みかん						
12	金	ごはん	○		精白米			605	20.5	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏から, 塩, こしょう, 醤油			
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ビーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酒, 酢, トマトケチャップ			
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
15	月	日本の行事食を食べよう ☆小正月☆								
		きんぴらごはん	○	鶏肉	精白米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖, ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん	だし昆布, 醤油, 酒, 塩	665	20.8	
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酢, こしょう			
お汁粉		小豆, 三温糖, 白玉粉, 上白糖			塩					
16	火	塩焼きそば	○	豚肉, 青のり	サラダ油, 中華麺, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし	塩, こしょう	566	21.2	
		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			
		フルーツ(りんご)				りんご				
17	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			581	24.3	
		きのこ汁		里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油				
		ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	人参, たけのこ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油, みりん			
		カブとキュウリの即席漬け				かぶ, きゅうり	塩			
18	木	エビとタマゴのチャーハン	○	えび, 鶏卵	精白米, サラダ油	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, こしょう, 醤油, 酢	571	22.1	
		春雨と豆腐のスープ		豆腐	春雨, ごま油	しょうが, 人参, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ	鶏から, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		キャベツの中華ゴマサラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
19	金	カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏から, 塩, ローリエ, カレー粉, トマトケチャップ, コリアンダー, シナモン, ガラムマサラ, 中濃ソース, ウスターソース	717	21.9	
		パリパリサラダ			サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶				

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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
22	月	ごはん	○		精白米			557	24.0	
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の葱ソース		鶏肉	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油			
23	火	みそラーメン	○	豚肉, みそ	中華麺, サラダ油, ごま油, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 白菜, もやし, にら, 干しいたけ, 長ねぎ, ホールコーン	鶏がら, みりん, 醤油, こしょう, ガーリックパウダー	617	24.0	
		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			
		フルーツポンチ			上白糖	みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	白ワイン			
24	水	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		おむすび (ゆかり・わかめ)	○	わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米			ゆかり粉	602	29.7
		豚汁		豚肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		サケの塩焼き		さけ				塩		
		たたききゅうりのごまあえ			白ごま, ごま油	きゅうり		醤油, 塩		
25	木	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		きな粉揚げパン	○	きな粉	パン, サラダ油, 上白糖, グラニュー糖				634	23.2
		鶏と野菜のクリーム煮		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ローリエ			
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード			
26	金	日本の郷土料理を食べよう ☆青森県☆								
		十和田バラ焼き丼	○	豚肉	精白米, でん粉	りんごジャム, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 赤パプリカ, まいたけ	醤油, みりん, 酒, コチュジャン, 塩	618	25.7	
		せんべい汁		鶏肉	こんにゃく, 南部せんべい	しょうが, ごぼう, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, 醤油, 薄口醤油, みりん			
		フルーツ(リンゴ)				りんご				
29	月	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		ごはん	○		精白米				608	26.4
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鯨の竜田揚げ		鯨肉	サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
30	火	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		スパゲティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, タバスコ, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース	652	27.6	
		ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
フルーツ (ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ						
31	水	世界各国の料理を食べよう ☆シンガポール☆								
		シンガポールチキンライス	○	鶏肉	精白米, タイ米, ごま油, 三温糖	玉ねぎ, にんにく, しょうが, トマト, きゅうり	醤油, 酒, トウバンジャン	627	21.2	
		焼きビーフン		えび	サラダ油, ビーフン	人参, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, にら	塩, こしょう, カレー粉, 醤油			
		ピサンブレ			サラダ油, 小麦粉(薄力粉), でん粉, 粉糖	バナナ	ベーキングパウダー, 炭酸水			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						

☆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。



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。

