



令和6年 2月 献立表

令和6年1月31日

給食マナー目標：好き嫌いをしないで、なんでも食べよう

港区立東町小学校長 橋本 勇一

給食栄養目標：苦手な食べ物も食べてみよう

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 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | | |
|------------|---------|------------------------|----|-------------------|------------------------|--|-------------------------|---------------|------------|--|--|
| 1 | 木 | ツナチーズロール | ○ | ツナ, チーズ | 食パン | | | 640 | 23.7 | | |
| | | みみ揚げパン | | | 食パン, サラダ油, グラニュー糖, 上白糖 | | | | | | |
| | | コーンスープ | | 鶏肉 | サラダ油, でん粉 | 人参, 玉ねぎ, しょうが, クリームコーン, ホールコーン | 鶏がら, 塩, ローリエ(粉), こしょう | | | | |
| | | サツマ芋のフレンチサラダ | | レンズ豆 | さつま芋, サラダ油 | 人参, きゅうり, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | | | |
| 2 | 金 | 日本の行事食を食べよう ☆節分☆ | | | | | | | | | |
| | | 恵方巻き | ○ | のり, 鶏卵, でんぷ | 精白米, 三温糖, サラダ油 | きゅうり, かんぴょう, 干しいたけ | だし昆布, 塩, 酢, 醤油 | 659 | 23.0 | | |
| | | 季節のすまし汁 | | かまぼこ | | 小松菜, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | | | | |
| | | 青のりビーンズ | | 大豆, 青のり | サラダ油, でん粉, じゃが芋 | | 塩 | | | | |
| 白菜のじゃこ和え | ちりめんじゃこ | | | 小松菜, 人参, 白菜 | 醤油 | | | | | | |
| 5 | 月 | ごはん | ○ | | 精白米 | | | 625 | 29.8 | | |
| | | 鶏汁 | | 鶏肉, 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 | | | | |
| | | 魚の香味焼き | | さめ | 白ごま, サラダ油 | 長ねぎ, しょうが, にんにく | 醤油, みりん, 酒 | | | | |
| | | モヤシの磯和え | | のり | | 小松菜, 人参, もやし | 醤油 | | | | |
| 6 | 火 | 回鍋肉丼 | ○ | 豚肉, みそ | 精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉 | にんにく, キャベツ, 人参, ビーマン, 赤パプリカ, 長ねぎ, エリンギ | トウバンジャン, 酒, 塩, 醤油, こしょう | 617 | 23.0 | | |
| | | 五目スープ | | 鶏肉, 豆腐 | ごま油 | しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜 | 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油 | | | | |
| | | 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, ラー油 | | | | |
| 7 | 水 | 日本の郷土料理を食べよう ☆山梨県☆ | | | | | | | | | |
| | | ほうとううどん | ○ | 鶏肉, 油揚げ, かつお節, みそ | サラダ油, こんにゃく, ほうとうめん | ごぼう, 人参, 大根, かぼちゃ, 長ねぎ | 酒, だし昆布, 醤油 | 588 | 24.7 | | |
| | | モヤシのゴマ和え | | | 三温糖, 白ごま | 人参, もやし, 小松菜 | 醤油 | | | | |
| みたらし団子 | | 白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉 | | | 醤油, みりん | | | | | | |
| 8 | 木 | 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 | | | | |
| 9 | 金 | 日本の行事食を食べよう ☆初午(2/12)☆ | | | | | | | | | |
| | | 混ぜ込み稲荷 | ○ | 鶏肉, 油揚げ | 精白米, 三温糖, サラダ油 | 干しいたけ, 人参 | だし昆布, 酒, 塩, 酢, 醤油, みりん | 629 | 23.9 | | |
| | | はんべんのすまし汁 | | あらははんべん | | 小松菜, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | | | | |
| キャベツの和風サラダ | | 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 | | | | | | |
| 11 | 日 | 建国記念の日 | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 13 | 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 | | | 608 | 25.9 | | |
| | | おでん | | ちくわ, はんべん, 揚げボール | 三温糖, こんにゃく | 大根 | だし削り節, 酒, 塩, 醤油, だし昆布 | | | | |
| | | 白菜の辛子和え | | | | 小松菜, 人参, 白菜 | からし(粉), 醤油 | | | | |

☆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。

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。



| 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 | エネルギー | たんぱく質 | | |
|--------------|-----|---|-------------------|----------------|--------------------------|--|---|---|-------|------|--|
| | | | | | | | | Kcal | g | | |
| 14 | 水 | 世界の行事食を食べよう ☆バレンタインデー☆ | | | | | | | | | |
| | |  | ペンネアラビアータ | ○ | 鶏肉 | オリーブ油, 上白糖, パンネ | にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト | 塩, こしょう, 鷹の爪, パプリカ, ローリエ(粉), バジル, トマトピューレ, トマトケチャップ | 648 | 23.8 | |
| | | | 「サラダでげんき」サラダ | | ハム, 塩昆布, かつお節 | 三温糖, サラダ油, ごま油 | キャベツ, きゅうり, 人参, ホールコーン | 酢, 塩, こしょう | | | |
| | | | チョコチップケーキ | | 鶏卵, 牛乳 | 上白糖, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), チョコチップ | | ココア, ベーキングパウダー | | | |
| ごはん | | 精白米 | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | 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 | 624 | 25.6 | | |
| | | いかフライ | | いか | サラダ油, 小麦粉(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 | 切干し大根, きゅうり, 人参, もやし | 醤油, 酢 | | | | |
| | | ごはん | | | 精白米 | | | | | | |
| 16 | 金 | けんちん汁 | ○ | 豆腐 | サラダ油, ごま油, 里芋 | ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | 605 | 24.4 | | |
| | | 鶏肉の塩麹焼き | | 鶏肉 | | | 塩麹, 酒, 塩 | | | | |
| | | 白菜と油揚げのかりがら | | 油揚げ | サラダ油, 三温糖, 白ごま | 白菜, きゅうり, 人参, しょうが | 酢, 塩, 醤油 | | | | |
| | | ごはん | | | 精白米 | | | | | | |
| 19 | 月 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 593 | 29.4 | | |
| | | 具沢山みそ汁 | | みそ, 豆腐 | こんにゃく | 人参, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ | だし削り節 | | | | |
| | | 魚の照り焼き | | | 三温糖, でん粉 | しょうが | 醤油, 酒, みりん | | | | |
| | | ヒジキと大豆の炒め煮 | | ひじき, 油揚げ, 大豆 | サラダ油, 三温糖 | 人参 | だし削り節, みりん, 醤油 | | | | |
| 20 | 火 | 港区商店街コラボ給食 ☆ ひごの屋 ☆ | | | | | | | | | |
| | |  | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 626 | 25.9 | |
| | | | なすと玉葱のみそ汁 | | みそ | | なす, 玉ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | | ひごの屋の 柔らかチキン南蛮 | | 鶏肉, 鶏卵 | 三温糖, 小麦粉(薄力粉), でん粉, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ | にんにく, 玉ねぎ, ビクルス, レモン果汁 | 塩, 醤油, 酢, ドライパセリ | | | |
| 塩昆布の炒め無限キャベツ | 塩昆布 | サラダ油, 白ごま | キャベツ | 塩 | | | | | | | |
| 21 | 水 | ガーリックトースト | ○ | | コッパン, サラダ油 | にんにく, パセリ | | 623 | 26.5 | | |
| | | ポークビーンズ | | 豚肉, 大豆 | サラダ油, じゃが芋 | セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが | 赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ローリエ(粉), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース | | | | |
| | | かぶサラダ | | | サラダ油 | キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | | | |
| 22 | 木 | マーボー丼 | ○ | 豚肉, みそ, 豆腐 | 精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油 | にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら | トウバンジャン, 酒, 醤油, テンメシジャン | 624 | 24.9 | | |
| | | 中華風たまごスープ | | 鶏卵 | でん粉 | しょうが, 人参, 干しいたけ, たけのこ, 長ねぎ | 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油 | | | | |
| | | 拌三糸 | | | 春雨, サラダ油, ごま油 | 人参, きゅうり, もやし | 酢, 塩, 醤油, からし(粉) | | | | |
| 23 | 金 | 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 609 | 23.6 | | |
| | | 吉野汁 | | 豆腐 | でん粉 | 人参, 大根, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | | | | |
| | | 鶏肉の西京みそ焼き | | 鶏肉, 西京みそ | サラダ油 | | 酒, 塩 | | | | |
| | | 大根とワカメの和風サラダ | | わかめ | サラダ油, ごま油, 白ごま | キャベツ, きゅうり, 大根 | 酢, 塩, 醤油, こしょう | | | | |
| 27 | 火 | えびピラフ | ○ | えび | 精白米, バター, サラダ油 | 人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ | 塩, 白ワイン, こしょう | 568 | 19.8 | | |
| | | ミネストローネ | | ベーコン | サラダ油, じゃが芋, マカロニ | 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, ローリエ(粉), こしょう | | | | |
| | | フルーツ(りんご) | | | | りんご | | | | | |
| 28 | 水 | ごはん | ○ | | 精白米 | | | 571 | 27.7 | | |
| | | ジャガ芋と玉葱のみそ汁 | | わかめ, みそ | じゃが芋 | 玉ねぎ | だし削り節 | | | | |
| | | 鮭のちゃんちゃん焼き | | さけ, みそ | サラダ油, 上白糖, バター | キャベツ, 玉ねぎ, 人参 | 塩, こしょう, 酒, みりん, 醤油 | | | | |
| | | キャベツの塩こぶ和え | | 塩昆布 | 白ごま | キャベツ, もやし, 人参 | 醤油 | | | | |
| 29 | 木 | 世界の料理を食べよう ☆中国☆ | | | | | | | | | |
| | |  | 手づくり肉まん | ○ | 豚肉 | ごま油, 小麦粉(中力粉), 上白糖, サラダ油 | たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ | 塩, こしょう, 醤油, ベーキングパウダー, ドライイースト | 682 | 27.6 | |
| | | | 中華風コーンスープ | | 鶏肉, 鶏卵 | でん粉, ごま油 | しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ | 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油 | | | |
| | | | 乾麺の中華ごまサラダ | | | うどん, 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 | | | |
| | | | ドリンクヨーグルト | | ドリンクヨーグルト | | | | | | |