



# 令和6年 3月 献立表

給食マナー目標： 一年間の給食をふりかえろう

港区立東町小学校長 橋本 勇一

給食栄養目標： バランスよく何でも食べてしようがな体をつくろう

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	たんぱく質		
								Kcal	g		
1	金	日本の行事食を食べよう ☆桃の節句☆									
		ちらしずし	○	かまぼこ、卵、桜でんぶ	精白米、三温糖、サラダ油	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん、サヤエンドウ	だし昆布、酢、塩、だし削り節、醤油	572	19.8		
		はんぺんのすまし汁		あらればんぺん		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油				
		菜の花のお浸し		かつお節		菜の花、白菜	醤油				
桃りんごゼリー	寒天	上白糖		りんごジュース、白桃缶							
4	月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			556	23.3		
		お麩とわかめの味噌汁		みそ、わかめ	麩	長ねぎ	だし削り節				
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん				
		白菜のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	白ごま	小松菜、人参、白菜	醤油				
5	火	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、白ごま	ごぼう、人参、さやいんげん	だし昆布、醤油、酒、塩	556	20.4		
		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				
		海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油	きゅうり、大根、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、醤油、こしょう				
6	水	味噌ラーメン	○	豚肉、みそ	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉	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、ガーリックパウダー、みりん、醤油、こしょう	537	23.6		
		キャベツの塩こぼ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ、もやし、人参	醤油				
		フルーツ(デコボン)				デコボン					
7	木	ごはん	○		精白米			567	24.8		
		ジャガ芋とワカメの味噌汁		油揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋		だし削り節				
		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	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米、バター、サラダ油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	塩、白ワイン、こしょう	627	20.8		
		ABCスープ		鶏肉	マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう				
		サツマ芋のフレンチサラダ			さつま芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう				

☆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。

### 給食費のおしらせ♪

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準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 Kcal	たんぱく質 g		
11	月	日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆									
		油ふ井	○	卵	精白米, 三温糖, 油ふ	玉ねぎ, みつば	だし削り節, 塩, みりん, 醤油, 酒	590	21.7		
		はっと汁		豆腐, 油揚げ	小麦粉(薄力粉), 白玉粉	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油				
カブとキュウリのゆかり漬け				かぶ, きゅうり	塩, ゆかり粉						
12	火	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			616	19.5		
		きのこ汁			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				
		おからコロッケ		鶏肉, おから	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, 中濃ソース				
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油				
13	水	ごはん	○		精白米			547	26.5		
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		魚の照り焼き		さめ	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん				
		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	醤油, 酢, 塩, こしょう				
14	木	世界の料理を食べよう ☆イタリア☆									
		手作りピザ(ツナ&コーン)	○	ツナ, チーズ	小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, ピーマン	ドライイースト, 塩, こしょう, オレガノ(粉)	542	23.4		
		ミネストローネ		鶏肉, レンズ豆	サラダ油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, しょうが, トマトジュース	赤ワイン, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), バジル, タイム				
		ツイストマカロニサラダ			マカロニ, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
15	金	キャロットライスチキンクリーム	○	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	人参, パセリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), 鶏がら	656	20.5		
		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				
		フルーツ(りんご)				りんご					
17	月	日本の行事食を食べよう ☆春のお彼岸☆									
		かき揚げうどん	○	えび	三温糖, うどん, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	干しいたけ, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, 春菊	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	591	20.9		
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油				
ぼたもち	きな粉	もち米, 精白米, 上白糖, こしあん			塩						
19	火	赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩	585	24.1		
		すまし汁		なると		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩				
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), でん粉	しょうが	醤油, 酒				
		野菜のさっぱり和え			上白糖	人参, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン	醤油, 酢, だし汁				
20	水	 春分の日									
21	木	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, 鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, シナモン, ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース	684	20.2		
		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				
		りんごマスカットゼリー		寒天	上白糖	マスカットミックスジュース					
22	金	 卒業式									
25	月	 修了式									