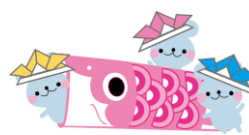


令和6年 5月 献立表



マナー目標： 正しく配膳しよう
 栄養目標： 食べ物の仲間を知ろう



港区立東町小学校長 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食 Kcal | たんぱく質 g | |
|--------|-----|---------------------------|----|-------------------|----------------------------|--|--------------------------------------|--------------|------------|--|
| 1 | 水 | 日本各地の料理を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜 ☆ | | | | | | | | |
| | | かきあげ丼 | ○ | えび | 精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), 三温糖 | 人参, 玉ねぎ, 春菊 | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | 673 | 23.5 | |
| | | 駿河汁 | | 豆腐, つみれ | | 人参, 大根, 小松菜 | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | | | |
| 抹茶白玉団子 | きな粉 | 白玉粉, 上白糖 | | | 抹茶, 塩 | | | | | |
| 2 | 木 | 中華風おこわ | ○ | 豚肉 | 精白米, もち米, ごま油, 上白糖 | 人参, たけのこ, 干しいたけ | 酒, 塩, オイスターソース, 醤油 | 599 | 21.9 | |
| | | 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 | | | |
| | | 乾麺の中華ゴマサラダ | | | 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 | | | |
| | | オレンジゼリー | | 寒天 | 上白糖 | オレンジジュース | | | | |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | | | | | | | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | | | | | | | |
| 5 | 日 | こどもの日 | | | | | | | | |
| 5 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | |
| 7 | 火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 624 | 27.1 | |
| | | 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 | | | |
| | | 鶏肉の塩こうじ焼き | | 鶏肉 | | | 塩麹, 塩, 酒 | | | |
| | | 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 | | | |
| 8 | 水 | 鶏ごぼうピラフ | ○ | 鶏肉 | 精白米, 米粒麦, サラダ油 | ごぼう, エリンギ, 人参, グリンピース | 酒, 塩, こしょう, 醤油 | 606 | 20.3 | |
| | | 卵のトマトスープ | | 鶏卵 | サラダ油 | セロリ, 玉ねぎ, しょうが, トマト | 鶏がら, 塩, バイリーフ(粉), こしょう | | | |
| | | さつま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 | | | |
| 9 | 木 | ごはん | ○ | | 精白米 | | | 586 | 25.7 | |
| | | ジャコふりかけ | | ちりめんじゃこ, かつお節, のり | 白ごま | | ゆかり粉 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | 切干大根入り卵焼き | | 鶏肉, 鶏卵 | サラダ油, 三温糖 | 長ねぎ, 切干し大根 | 酒, 塩, 醤油 | | | |
| | | 白菜の辛子和え | | | | 小松菜, 人参, 白菜 | からし(粉), 醤油 | | | |
| 10 | 金 | ワカメごはん | ○ | わかめごはんの素 | 精白米, 白ごま | | | 619 | 20.4 | |
| | | 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 | | | |
| | | ポテトコロッケ | | 豚肉 | サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉 | 玉ねぎ | 塩, こしょう, 中濃ソース | | | |
| | | 小松菜のゴマ和え | | | 三温糖, 白ごま | 小松菜, 人参, 白菜 | 醤油 | | | |
| 13 | 月 | 筍ごはん | ○ | 油揚げ | 精白米, 三温糖 | たけのこ | だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油 | 572 | 28.8 | |
| | | 豆腐とワカメの味噌汁 | | みそ, 豆腐, わかめ | | 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | サワラの西京焼き | | さわら, 西京みそ | | | 酒 | | | |
| | | キャベツのお浸し | | | | 小松菜, 人参, キャベツ | 醤油 | | | |
| 14 | 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, オイスターソース | 568 | 24.2 | |
| | | 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(甘夏みかん) | | | | 甘夏みかん | | | | |
| 15 | 水 | フィッシュバーガー | ○ | ホキ | コッパパン, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉 | キャベツ | 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース | 575 | 23.8 | |
| | | 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, バイリーフ(粉), パン粉, こしょう | | | |
| | | コールスローサラダ(粒マスタード&コーン) | | | サラダ油, 三温糖 | 人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう, 粒マスタード | | | |

☆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♪

給食の準備の時間は、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マスクの用意をしてください。
 また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。
 ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、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、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。
 発注量、調理量の調整をしています。欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

| 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 |
|-----------|----|-----------------------|----|----------------|---------------------------------|---|--|---------------|------------|
| 16 | 木 | スタミナ丼 | ○ | 豚肉 | 精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉 | にんにく, しょうが, maidake, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤パプリカ | 酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース | 582 | 24.0 |
| | | わかめスープ | | わかめ | 白ごま | しょうが, たけのこ, 長ねぎ | 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油 | | |
| | | モヤシの中華風サラダ | | | サラダ油, ごま油, 白ごま | キャベツ, きゅうり, もやし | 酢, 塩, 醤油, こしょう | | |
| 17 | 金 | チキンカツカレー | ○ | 鶏肉 | 精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉 | 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, こしょう | 754 | 21.7 |
| | | キャベツとコーンのサラダ | | | サラダ油 | 人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | |
| | | 冷え冷えりんご | | | | 冷凍りんご | | | |
| 18 | 土 | 運動会 | | | | | | | |
| 19 | 日 | 運動会予備日 | | | | | | | |
| 20 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | |
| 21 | 火 | ごはん | ○ | | 精白米 | | | 616 | 22.3 |
| | | 豆腐とわかめのスープ | | 豆腐, わかめ | 白ごま | しょうが, たけのこ, 長ねぎ | 鶏がら, 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, ピーマン, 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 | | |
| 22 | 水 | 手作りツナマヨパン | ○ | ツナ | 小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ, ホールコーン | 塩, ドライイースト, こしょう | 635 | 21.2 |
| | | ベーコンと野菜のチャウダースープ | | ベーコン, 牛乳 | サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉) | 玉ねぎ, 人参, しょうが, ホールコーン | 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉) | | |
| | | 三色ピクルス | | | グラニュー糖 | 人参, きゅうり, 大根 | 白ワイン, りんご酢, 塩, ベイリーフ(粉) | | |
| 23 | 木 | かき玉うどん | ○ | 豚肉, 鶏卵 | サラダ油, うどん | 人参, 大根, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油 | 565 | 21.0 |
| | | 白菜と油揚げのかりかりサラダ | | 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 | | |
| | | 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 | 金 | ごはん | ○ | | 精白米 | | | 670 | 23.9 |
| | | 具だくさん味噌汁 | | 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 | | |
| | | 芝の浦特製 若鶏の唐揚げ | | 鶏肉, 鶏卵 | サラダ油, でん粉 | しょうが, にんにく | 醤油, 酒, 塩 | | |
| | | 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, レモン果汁 | 醤油, 酢, だし汁 | | |
| 27 | 月 | 世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆ | | | | | | | |
| | | ジャンバラヤ | × | ハム, ウインナー | 精白米, サラダ油 | にんにく, セロリ, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン | 塩, こしょう, オレガノ(粉), トマトケチャップ | 615 | 20.9 |
| | | チキンヌードルスープ | | 鶏肉 | サラダ油, スパゲティ | にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが | 塩, こしょう, タイム, ベイリーフ(粉), 鶏がら | | |
| | | ポテのフレンチサラダ | | | じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ | 人参, きゅうり, 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 | | | | | | | |
| 28 | 火 | おからとりそば丼 | ○ | 鶏卵, おから, 鶏肉 | 精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, ごま油 | 玉ねぎ, しょうが, 小松菜 | 塩, 酒, 醤油 | 604 | 25.1 |
| | | 吉野汁 | | 豆腐 | 里芋, でん粉 | 人参, 大根, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | | |
| | | 小松菜のゴマ和え | | | 三温糖, 白ごま | 小松菜, 人参, 白菜 | 醤油 | | |
| 29 | 水 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 559 | 25.1 |
| | | なすと玉葱の味噌汁 | | みそ | | なす, 玉ねぎ | だし削り節 | | |
| | | メルルーサのホイル焼き | | メルルーサ, ベーコン | サラダ油 | 赤パプリカ, 玉ねぎ, えのき | 塩, こしょう, 白ワイン, 醤油 | | |
| | | ジャコサラダ | | わかめ, ちりめんじゃこ | 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, 酒 | | |
| 30 | 木 | ホットドッグ | ○ | ソーセージ | コッパン, サラダ油 | キャベツ | 塩, トマトケチャップ, ウスターソース | 586 | 24.5 |
| | | ポトフ | | 鶏肉 | サラダ油, じゃが芋 | セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, キャベツ | 鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉) | | |
| | | 野菜チップス | | | じゃが芋, サラダ油 | 人参, かぼちゃ, ごぼう | 塩 | | |
| 31 | 金 | 家常豆腐丼 | ○ | 豚肉, 生揚げ, みそ | 精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉 | 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 人参, キャベツ, チンゲンサイ, しょうが | 醤油, 酒, トウバンジャン, 鶏がら | 626 | 26.7 |
| | | 中華風かき玉汁 | | 鶏卵 | でん粉 | しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ | 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油 | | |
| | | パンサンスウ | | | 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) | | |