



令和6年 4月 献立表

マナー目標：約束を守って、準備や後片付けをきちんとしよう

栄養目標：いろいろな食べものを知ろう



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人分 Kcal	たんぱく質 g
8	月	始業式・入学式							
9	火	給食なし・4時間授業							
10	水	チャーハン	○	豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油、三温糖	人参、干しいたけ、長ねぎ、グリーンピース	酒、塩、醤油、こしょう、酢	618	23.7
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが、人参、白菜、もやし、長ねぎ、小松菜	鶏がら、醤油、酒、塩、こしょう		
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	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		
11	木	かやくごはん	○	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ	酒、塩、醤油、だし昆布	606	22.0
		根菜汁		みそ	サラダ油、さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節		
		モヤシの和風サラダ		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			
12	金	ガーリックトースト	○		コッパン、サラダ油	にんにく、パセリ		606	22.7
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、ズッキーナ、なす、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、トマト	白ワイン、塩、こしょう、ナツメク、オレガノ、ベイリーフ		
		ポテのフレンチサラダ		じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
15	月	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、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、中濃ソース、ウスターソース	658	17.7
		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	酢、塩、こしょう			
		りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース			
16	火	海鮮中華丼	○	いか、えび	精白米、サラダ油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、サヤエンドウ	醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう、オイスターソース	544	24.4
		豆腐とキノコの中華スープ		豆腐	ごま油	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		
		大根とキュウリのピリ辛漬け			ごま油	大根、きゅうり	塩、酢、醤油、ラー油		
17	水	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、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	662	28.9
		パリパリサラダ		サラダ油、ワンタン皮	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	黄桃缶、みかん缶			

☆1年生は、11日(木)は「牛乳」、12日(金)は「牛乳とパン」の給食です。15日(月)より完全給食開始となります。



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。

きょうの給食は何か？



★献立表は冷蔵庫など、

見やすい場所に貼っておくことをおすすめします。

給食の献立や食べた時の様子などをお子様と話しましょう。

また、毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。

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	材料 Kcal	たんぱく質 g		
18	木	ごはん	○		精白米			598	25.2		
		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				
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん				
		ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし, 人参, しょうが	酢, 醤油, 塩, 酒				
19	金	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	577	21.7		
		ABCスープ		ベーコン	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, こしょう				
		パブリカサラダ			サラダ油	赤パブリカ, 黄パブリカ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
22	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			580	24.3		
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		サバの葱ソース		さば	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢				
		キャベツの和風サラダ			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				
23	火	ソース焼きそば	○	豚肉	サラダ油, 中華種	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	590	21.9		
		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	塩, 醤油, 酢, こしょう, 酒				
		リンゴルンピア			サラダ油, 春巻きの皮, 上白糖, 粉糖	りんご					
24	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆									
		ビビンバ	×	豚肉, 鶏卵	精白米, ごま油, 三温糖, 白ごま, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 豆もやし, 小松菜	醤油, トウバンジャフ, 塩, 酢	563	22.7		
		わかめスープ		わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油				
		大根の和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 醤油, こしょう				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
25	木	きな粉トースト	○	きな粉	食パン, バター, 上白糖			596	27.3		
		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, ベイリーフ, トマトビュレ, 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				
26	金	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉	606	29.9		
		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	サラダ油		塩				
		キャベツの即席漬け				かぶ, きゅうり	塩				
29	月	 昭和の日 									
30	火	ごはん	○		精白米			625	28.3		
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒				
		ポテトサラダ			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				

給食室のメンバー紹介!

学校栄養指導員 小出
【調理業務委託:フジ産業】
調理員 山田・佐藤・上岡・菊島
東田・柏原・未広
斎藤・風間・重野



1年間、よろしくお願いたします。

☆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、食品ロス観点から、長期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。
※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。