



令和7年 2月 献立表



令和7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
日本の行事食を食べよう ☆節分(2/2)☆									
3	月	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	635	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		
		青のりピーンズ		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		
4	火	ごはん	○		精白米			641	22.4
		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, いら	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		
5	水	五目あんかけそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, もやし	塩, こしょう, 醤油, 酢	617	23.0
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油		
		フルーツ(デコボン)				デコボン			
日本の行事食を食べよう ☆初午☆									
6	木	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
		はんぺんのすまし汁		はんぺん		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		
7	金	ごはん	○		精白米			562	28.4
		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		もうか	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		
10	月	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	601	21.8
		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, ベイリーフ(粉), こしょう		
		フルーツ(りんご)				りんご			
11	火	 建国記念の日 							
12	水	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, ピーマン, 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	601	21.8
		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		
13	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			607	23.5
		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		

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をお願いします。
 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。

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。



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	金	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, ペンネ	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, ベイリーフ(粉), バジル, トマトピューレ, トマトケチャップ	626	23.2	
			「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					
17	月	ごはん	○		精白米			624	25.6		
		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				
		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				
18	火	スパゲティクリームソース	○	鶏肉, ベーコン, 牛乳	サラダ油, バター, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, しょうが, パセリ	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)	652	22.9		
		ココロサラダ			じゃが芋, ごま油, はちみつ	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	ほん酢醤油, 塩, こしょう				
		ブルーボンチ			上白糖	みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	白ワイン				
19	水	ごはん	○		精白米			573	27.5		
		じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		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				
		キャベツの塩こぼれ		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油				
20	木	米粉ミックスパン	○		米粉パン			585	25.7		
		野菜スープ		鶏肉		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				
		カボチャグラタン		鶏肉, チーズ	サラダ油, マカロニ, 小麦粉(薄力粉)	かぼちゃ, にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, トマトジュース	塩, バジル, こしょう				
		ブロッコリーサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
21	金	マーボー豆腐丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, だん粉, 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, テンメンジャン	624	24.9		
		中華風たまごスープ		鶏卵	だん粉	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)				
24	月	 天皇誕生日 									
25	火	シンガポールチキンライス	○	鶏肉	精白米, 三温糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, トマト	酒, 塩, こしょう, 醤油, 酢	664	24.1		
		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				
		ピサンゴレン			サラダ油, 小麦粉(薄力粉), だん粉, 粉糖	バナナ	ベーキングパウダー, 炭酸水				
26	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, 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, だし削り節, 醤油	574	23.6	
			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, だん粉		醤油, みりん			
27	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	621	25.0	
			中華風コーンスープ		鶏肉, 鶏卵	だん粉, 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										
28	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			633	29.0		
		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		さば	三温糖, だん粉	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				

☆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。