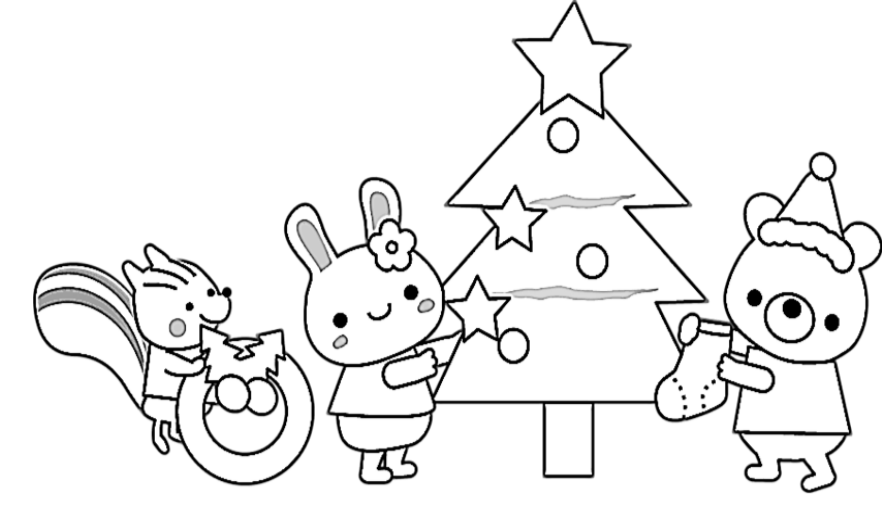


# 平成28年 12月 献立表

給食マナー目標： 三角食べをしよう  
給食栄養目標： 寒さに負けない食事をしよう



港区立東町小学校長 羽田野 庸史  
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
1	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆						694	22.7
		てづくりピロシキ	豚ひき肉	強力粉, 上白糖, サラダ油 春雨, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸	塩, ドライイースト, コショウ ナツメグ, オイスターソース, 醤油			
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, カブ, 生姜 ホールトマト, トマトジュース キャベツ, パセリ	赤ワイン, 鶏ガラ, トマトピューレ ケチャップ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		オリヴィエサラダ	卵	ジャガ芋, マヨネーズ	人参, 玉葱, キュウリ グリーンピース	酢, 塩, コショウ			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
2	金	日本の郷土料理を食べよう ☆ 山梨県 ☆						617	24.0
		ほうとううどん	鶏肉, 油揚げ, 味噌	サラダ油, コンニャク ほうとう麺	ゴボウ, 人参, 大根 カボチャ, 長葱	削り節(だし), だし昆布, 醤油, 酒			
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, モヤシ	醤油			
		リンゴの赤ワイン煮込み		三温糖, 春巻きの皮	りんご				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
5	月	ごはん		精白米			621	26.5	
		油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		ツナ入りたまご焼き	ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉葱, 干椎茸, グリンピース	塩, 酒, 醤油			
		野菜炒め	豚肉	サラダ油	キャベツ, 人参, モヤシ, 青梗菜	酒, 塩, コショウ, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	火	みそラーメン	豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, ゴマ油 でん粉, 白すりゴマ	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, モヤシ, ニラ, 干椎茸 長葱, ホールコーン	鶏ガラ, みりん, 醤油 甜麺醬, コショウ	600	24.0	
		大根の和風サラダ	ワカメ	サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 酢, 醤油, コショウ			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
7	水	マーボー豆腐丼	豚肉, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 人参 筍水煮, 長葱, ニラ	甜麺醬, 豆板醬, 酒, 醤油	617	24.6	
		ワカメスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		キャベツの中華ゴマサラダ		サラダ油, ゴマ油, 白練りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	木	パン		パン			629	27.3	
		ロールキャベツ	豚挽き肉, 卵, 牛乳	パン粉, でん粉	キャベツ, 玉葱, 人参	塩, コショウ, ナツメグ 削り節(だし), 醤油, みりん			
		グリーンサラダ		サラダ油	人参, プロッコリー, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(りんご)			りんご				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
9	金	ごはん		精白米			600	28.6	
		サワラのねぎソース焼き	サワラ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	コンニャク, 三温糖, 里芋	人参, ゴボウ, サヤインゲン	削り節(だし), みりん, 塩, 醤油			
		白菜のいそ和え	きざみ海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	月	ジャコと江戸菜のチャーハン	チリメンジャコ	精白米, ゴマ油	江戸菜漬け	塩, 醤油, コショウ	595	25.2	
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮, ゴマ油	生姜, 人参, 白菜 モヤシ, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 醤油, 酒, 塩, コショウ			
		こんにやくサラダ		コンニャク, サラダ油, 三温糖	キュウリ, キャベツ, 人参, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	火	鮭のトマトクリームソースパスタ	サケ, 生クリーム	サラダ油, 小麦粉, スパゲティ	ニンニク, 人参, 玉葱 マッシュルーム, ホールトマト パセリ	白ワイン, ケチャップ, 塩, コショウ	644	24.2	
		キャベツサラダ		サラダ油	トマト, キュウリ, キャベツ 玉葱, 人参	塩, 酢, コショウ			
		フルーツ(りんご)			りんご				
		ぎゅうにゅう	牛乳						

※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。



～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。  
1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは、返金対象となりませんので、ご注意ください。  
また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

