

7年 12月 献立表

給食マナー目標 : 手をきれいに洗おう 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 校長 川原 哲郎

学校栄養指導員 小出 紋子

Ш	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	I礼井"- Kcal	たんぱく! g	
1	月	おからとりそぼろ丼		鶏卵, おから, 鶏肉	精白米,サラダ油,三温糖,白ごま	玉ねぎ, しょうが	塩, 酒, 醤油		29.0	
		三平汁	0	さけ, 豆腐, みそ	こんにゃく, じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	酒, だし削り節, 酒かす	635		
		カブとキュウリの即席漬け				かぶ、きゅうり	塩			
2	у У	日本の郷土料理を食べよう ☆ 埼玉県 ☆								
2		おっきりこみ	0	鶏肉,油揚げ	サラダ油,上白糖,ほうとうめん	ごぼう, 人参, 大根, しめじ, 干しいたけ, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	618	21.2	
		モヤシの辛子和え				小松菜, 人参, もやし	からし(粉), 醤油	. 010		
05		みそポテト		みそ	サラダ油, じゃが芋, でん粉, 上白糖		みりん			
		ごはん			精白米					
		吉野汁		豆腐	サラダ油, ごま油, 里芋, でん粉	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤 油			
3	水	魚のホイル焼き	0	メルルーサ, ベーコン	サラダ油, 三温糖, 白ごま	赤パプリカ,玉ねぎ,えのき	塩, こしょう, 白ワイン, 醤油	562	26.3	
		白菜と油揚げのカリカリサラダ		油揚げ		白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢,塩,醤油	•		
		世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆								
4	木	手作りピロシキ	\	豚肉	小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油, 緑豆春雨, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ	塩, ドライイースト, こしょう, オイスターソース, 醤油		23.2	
(2)		ボルシチ	1	豚肉,生クリーム	サラダ油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト缶, トマト ジュース, キャベツ, パセリ	赤ワイン,鶏がら,トマト ピューレ,トマトケチャップ, 塩,こしょう,ベイリーフ(粉)	643		
		オリヴィエサラダ	1 \	鶏卵	じゃが芋,ノンエッグマヨネーズ	人参, 玉ねぎ, きゅうり, グリンピース	酢,塩,こしょう			
		ドリンクヨーグルト	\	ドリンクヨーグルト						
		有機農産物を給食で食べよう ☆オーガニックデー12/8 ☆								
5	金	オーガニックデー チキンカレー		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	鶏がら、赤ワイン、塩、ベイ リーフ(粉)、トマトケチャッ ブ、カレー粉、コリアンダー、 ガラムマサラ、中濃ソース、ウ スターソース	705	22.1	
Œ	D	紅芯大根とあやめ雪かぶのサラ ダ	0		サラダ油	紅芯大根, あやめ雪かぶ, ミニトマト, 玉ねぎ, レンコン, ごぼう	酢, 塩, こしょう	•		
H tot At		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	ブルーベリー, ブルーベリージャム	赤ワイン			
	月	ジャコ梅ごはん		ちりめんじゃこ	精白米	梅干し				
		かぶと小松菜のみそ汁		油揚げ,みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
8		しゅうまい	0	豚肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油	644	28.2	
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油			
	火	麦ごはん			精白米,米粒麦					
		にら玉スープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, にら	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤 油	•		
9		イカのかりん揚げ	0	いか	サラダ油, でん粉, 米粉	しょうが	醤油,酒	618	26.0	
		大根の和風サラダ		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	塩, 酢, 醤油, こしょう, 酒	•		
	水	豚キムチ丼		豚肉、みそ	精白米,サラダ油,上白糖,白ごま	キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, にら, 人参, 大豆もやし	酒, 醤油			
10		五目スープ	0	豚肉, 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	615	27.9	
		バンサンスウ			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)			
())	港区商店街コラボ給食 ☆ ラゴッチャ トウキョウ ☆								
-	* *	ラゴッチャ ボロネーゼ		牛肉,生クリーム,チーズ	コンキリエ, オリーブ油, バター	トマト缶, 玉ねぎ, セロリ, 人参, ドライポ ルチーニ	赤ワイン,塩,黒こしょう	611	24	
11		ツナまめサラダ	0	大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢,塩,醤油	646	26.9	
		スイートポテト	1	牛乳,生クリーム,鶏卵	さつま芋,バター,上白糖					

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	I채#*- Kcal	たんぱく質 g	
12	金	わかめごはん	. 0	わかめごはんの素	精白米,白ごま				25.0	
		おでん		ちくわ, はんぺん, 揚げボール, が んもどき	三温糖, こんにゃく	大根	だし削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油	602		
V		白菜のからし和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油			
8	77	フルーツ(みかん)				みかん				
15	月	練馬スパゲティ	0	ツナ, のり	上白糖, スパゲティ, オリーブ油, バター	大根	酢,塩,醤油			
	3	キャベツサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう	632	25.1	
E		フルーツ(りんご)				りんご				
		ごはん			精白米					
1,	火	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	586	24.0	
16		鶏肉の西京味噌焼き	0	鶏肉,西京みそ	サラダ油		酒	300	24.0	
		キャベツのお浸し				小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
157	水	日本の郷土料理を食べよう ☆ 鳥取県 ☆								
17	0	ごはん			精白米				31.0	
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	0	わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節	666		
		スタミナ納豆		納豆, 鶏肉	ごま油,三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	醤油, 酒, タバスコ			
		筑前煮		鶏肉	サラダ油, こんにゃく, 三温糖	ごぼう,人参,たけのこ,れんこん,大根, 干しいたけ,さやいんげん	だし削り節, 酒, 塩, 醤油			
	木	コッペパン			コッペパン				27.2	
18		ロールキャベツ	0	豚肉, 鶏卵, 牛乳	パン粉, でん粉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, ナツメグ, だし 削り節, 醤油, みりん	560		
		ブロッコリーサラダ		ツナ	サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(みかん)				みかん				
19	金	日本の行事食を食べよう ☆冬至☆								
		ゆかりごはん	- 0		精白米		ゆかり粉		24.2	
		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	647		
		ホキフライ		ホキ	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース			
		カボチャの含め煮			三温糖	かぼちゃ	みりん, 醤油			
22	月	世界の行事食を食べよう ☆クリスマス☆								
1		キャロットライスチキンクリーム	0	鶏肉, 牛乳	精白米, バター, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, ブロッコリー	白ワイン,塩,こしょう,ベイ リーフ(粉),鶏がら	687	21.0	
4		ツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
4		ヨウルトルットゥ			パイ皮, 粉糖	いちごジャム				
23	火	□ + ≤ . 3 + ⑪ + ▶ . 3 + ∀ . ★ 2学期終業式 ・ 給食なし □ + ≤ . 3 + ⑪ + ▶ . 3 + ∀ . ★								

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はなく、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、食品口スの観点から、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	Iネルギー Kcal	たんぱく質 g
1/8	木	∜⋅☆ ⋅/⋅ ☆ ⋅ ∀⋅☆ ⋅/⋅ ⋄			3学期始業式 ・ 給食なし	u 🐈 • 🏩 = 🙌 • 🇳 • 🐈 • 🏩 = 🦄			