

令和8年 2月 献立表

令和8年1月30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

給食栄養目標：苦手な食べ物も食べてみよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

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			
2	月	ごはん	○		精白米			578	29.8			
		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					
3	火	日本の行事食を食べよう ☆節分(2/2)☆										
		恵方巻き	○	のり、鶏卵、でんぶ	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	641	22.1			
		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					
		青のりビーンズ		大豆、青のり	サラダ油、でん粉、じゃが芋		塩					
4	水	白菜のじゃこ和え	○	ちりめんじゃこ		小松菜、人参、白菜	醤油	598	23.5			
		塩焼きそば		豚肉、青のり	サラダ油、中華麺、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし	塩、こしょう、オイスターソース					
		キャベツの中華ごまサラダ			サラダ油、ごま油、白練りごま	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう					
		フルーツ(デコポン)				デコポン						
5	木	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			634	28.7			
		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					
		いかのねぎソース		いか	三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢					
		ひじきと大豆の炒め煮		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					
		フルーツ(津のかがやき)				津のかがやき						
6	金	パン	○		パン			624	29.7			
		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、ペイリーフ(粉)、バジル、こしょう					
		ミラノ風チキンカツレツ		鶏肉、チーズ	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、パン粉		塩、こしょう、パセリ					
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう					
9	月	肉うどん	○	豚肉、ちくわ	うどん	人参、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	586	20.9			
		白菜と油揚げのカリカリサラダ		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					
		焼き芋(紅はるか)			さつま芋							
10	火	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	625	25.6			
		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					
11	水	建国記念の日										
12	木	日本の郷土料理を食べよう ☆秋田県☆										
		きりたんぽ鍋	○	鶏肉	きりたんぽ	しょうが、ごぼう、大根、白菜、人参、まいたけ、長ねぎ、せり	だし昆布、鶏がら、酒、塩、醤油、みりん	599	20.3			
		切干大根の煮物		高野豆腐	サラダ油、こんにゃく、三温糖	人参、切干大根、干しいたけ	だし削り節、酒、みりん、醤油					
		さつま芋とりんごの春巻き			サラダ油、春巻きの皮、上白糖、さつま芋、粉糖	りんご						

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枚ランチ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 Kcal	たんぱく質 g
13	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, ベンネ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪, パブリカ, ベイリーフ(粉), バジル, トマトピューレ, トマトケチャップ	645	24.9
		「サラダでげんさ」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		
	月	ごはん	○		精白米			627	23.7
		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, にら	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		
	火	スペゲティークリームソース	○	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, スペゲティー	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, しょうが, バセリ	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)	651	22.8
		コロコロサラダ			じゃが芋, ごま油, はちみつ	赤パブリカ, 黄パブリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	ぽん酢醤油, 塩, こしょう		
		りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース, パイン缶			
	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			678	27.6
		なすと玉ねぎのみぞ汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節		
		さばメンチ		さば, 鶏卵	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ, 塩, こしょう, 中濃ソース		
		モヤシのゴマみそ和え		みそ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, もやし	みりん, 醤油		
	木	パン	○		パン			627	27.2
		マカロニグラタン		鶏肉, 牛乳, チーズ	サラダ油, バター, 小麦粉(薄力粉), マカロニ	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム	塩, こしょう, ベイリーフ(粉)		
		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		
	金	マーボー豆腐丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	トウバンジヤン, 酒, 醤油, テンメンジヤン	645	26.7
		中華風たまごスープ		鶏卵	でん粉	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)		
23	月	☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆			天皇誕生日	☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆			
	火	焼きカレーパン	○	豚肉	小麦粉(強力粉), 上白糖, バター, サラダ油, パン粉	人参, 玉ねぎ	塩, ドライエースト, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース	669	31.1
		野菜のスープ煮		豚肉	じゃが芋	しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, ブロッコリー, マッシュルーム	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)		
		フルーツ(みはや)				みはや			
	水	ごはん	○		精白米			606	26.4
		じゃが芋とわかめのみぞ汁		みそ, わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節		
		魚の照り焼き		ぶり	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん		
		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		
	木	世界の料理を食べよう ☆フランス☆	○						
		コーンバターライス			精白米, バター	ホールコーン	塩, 白ワイン	605	21.1
		ジュリエンヌスープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, バセリ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう		
		魚のラビゴットソース		ホキ	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), 米粉, 上白糖	トマト, 玉ねぎ, きゅうり, バセリ	塩, こしょう, 酢, 薄口醤油		
		リヨネーズポテト		ベーコン	サラダ油, じゃが芋	玉ねぎ, ピーマン	塩, こしょう		
	金	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト				634	28.0
		親子丼	○	鶏肉, 鶏卵, のり	精白米, 三温糖	玉ねぎ, みつば	だし削り節, 塩, みりん, 醤油, 酒		
		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	だし削り節, だし昆布, 塩, 醤油		
		白菜のゴマみそ和え		みそ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	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。