

平成29年 2月 献立表

給食マナー目標 : 正しい箸づかいを知ろう
給食栄養目標 : 安全な食品について考えよう

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

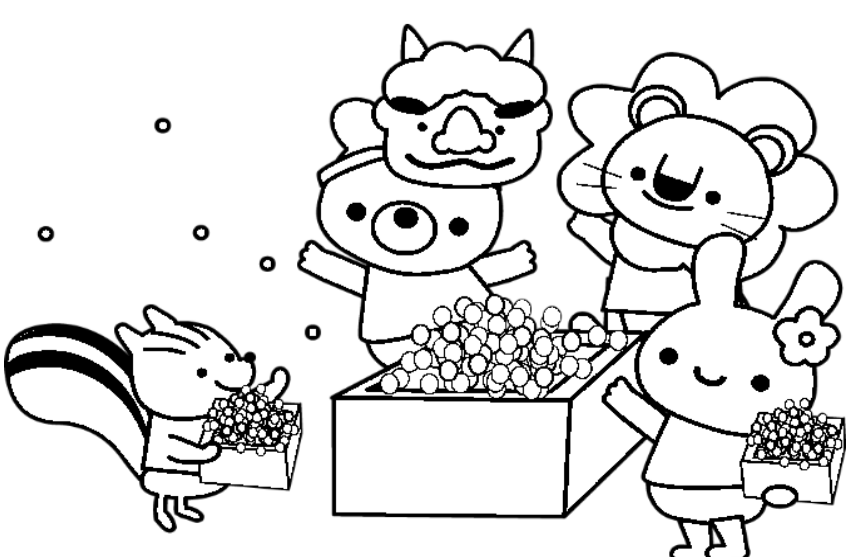
日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
1	水	ごはん		精白米			644	26.4	
		魚のホイル焼き	ホキ, ベーコン		赤パプリカ, 玉葱, エノキ茸	塩, コショウ, 白ワイン, 醤油			
		切干大根のサラダ		三温糖, ゴマ油 白煎りゴマ	切干大根, キュウリ 人参, もやし	醤油, 酢, 一味唐辛子			
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏挽き肉	サラダ油, ジャガ芋 三温糖, でん粉		削り節(だし), 酒, 醤油			
		牛乳	牛乳						
2	木	グラタンドック	鶏肉, 牛乳, ミックスチーズ	パン, サラダ油, 小麦粉	玉葱, 人参 マッシュルーム水煮	塩, コショウ	661	23.6	
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油, ジャガ芋	ニンニク, セロリ, 人参, 玉葱 生姜, トマト, キャベツ トマトジュース	鶏ガラ, 塩, トマトピューレ ペイリーフパウダー 乾燥バジル, コショウ			
		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, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ (ポンカン)			ポンカン				
		牛乳	牛乳						
3	金	日本の行事食を食べよう ☆ 節分 ☆						654	23.7
		恵方巻き	焼き海苔, 卵, でんぷ	精白米, 三温糖 サラダ油	キュウリ, カンピョウ 干椎茸	だし昆布, 塩, 酢, 醤油			
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		おひたし			小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
		青のりビーンズ	大豆, 青のり	サラダ油, でん粉 ジャガ芋		塩			
牛乳	牛乳								
6	月	ごはん		精白米			591	26.0	
		さつまい	豚肉, 味噌	サラダ油, サツマ芋 コンニャク	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)			
		魚の香味焼き	サワラ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒			
		キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩			
		牛乳	牛乳						
7	火	鶏南蛮うどん	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, でん粉, うどん	玉葱, 人参, 長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節 酒, みりん, 醤油 塩, 七味唐辛子	577	18.1	
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		大学芋		サラダ油, サツマ芋 三温糖, 水飴 白煎りゴマ		醤油			
		牛乳	牛乳						
8	水	回鍋肉丼	豚肉, 味噌	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉	ニンニク, キャベツ, ピーマン 赤パプリカ, 長葱, エリンギ	甜麺醬, 豆板醬, 酒 塩, 醤油, コショウ	614	23.4	
		豆腐とワカメのスープ	ワカメ, 豆腐	白煎りゴマ	生姜, 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						
9	木	パン		パン			644	25.2	
		ポテトのクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱 生姜, パセリ	鶏ガラ, 塩 ペイリーフパウダー, コショウ			
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		ニンニク, 生姜, マーマレード	醤油, 白ワイン			
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
10	金	青森県弘前農業協同組合さんから「リンゴ」のプレゼント						601	27.2
		ごはん		精白米					
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ, 削り節 刻み海苔	白煎りゴマ	ゆかり				
		ロール白菜	鶏挽き肉, 卵, 牛乳	パン粉, でん粉	白菜, 玉葱, 人参	塩, コショウ, ナツメグ 削り節(だし), 醤油, みりん			
		モヤシの辛子和え			小松菜, 人参, モヤシ	洋辛子, 醤油			
		フルーツ (リんご)			リンゴ				
牛乳	牛乳								
11	土	建国記念の日							
13	月	きんぴらごはん	鶏挽き肉	精白米, サラダ油, シラタキ 三温糖, ゴマ油	ゴボウ, 人参, サヤインゲン	だし昆布, 醤油, 酒, 塩	695	24.1	
		吉野汁	豆腐	でん粉	人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		サバの塩焼き	サバの文化干し			塩			
		さつまいとリンゴの重ね煮		サツマ芋, 上白糖	リンゴ, レモン				
		牛乳	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。

おしらせ!



日	曜	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
14	火	世界の行事食を食べよう ☆ バレンタインデー ☆					689	20.6
		スパゲティーナポリタン	ベーコン	サラダ油, スパゲティー	ニンニク, 玉葱, 人参 マッシュルーム水煮 ピーマン, パセリ	塩, コショウ, トマトピューレ ケチャップ, 中濃ソース		
		ポテトのハニーサラダ		サラダ油, ジャガ芋 ハチミツ	人参, キュウリ	酢, 塩, 洋辛子		
		チョコチップケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, サラダ油 チョコチップ		ココア, ベーキングパウダー		
		牛乳	牛乳					
15	水	ごはん		精白米			686	30.8
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		厚焼き玉子	鶏挽き肉, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 人参, 干椎茸 グリーンピース	酒, 塩, 醤油		
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	削り節(だし), みりん, 醤油		
		牛乳	牛乳					
16	木	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆					675	26.4
		手作り肉まん	豚挽き肉	ゴマ油, 中力粉 上白糖, サラダ油	筍水煮, 干椎茸, 玉葱	塩, コショウ, 醤油 ベーキングパウダー ドライイースト		
		中華風たまごスープ	卵	でん粉	生姜, 人参, 干椎茸 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油		
		春雨の中華ごまサラダ		春雨, 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		
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト							
17	金	チキンピラフ	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン, パセリ	塩, 白ワイン, コショウ	595	17.6
		トマトスープ	ベーコン	サラダ油	セロリ, キャベツ, 生姜 ホールトマト	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー 乾燥バジル, コショウ		
		かぶサラダ		サラダ油	キャベツ, カブ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		フルーツ (みかん)			みかん			
		牛乳	牛乳					
20	月	茶飯		精白米		酒, 醤油, だし昆布	533	19.3
		おでん	つみれ, 焼き竹輪 はんぺん, 揚げボール	三温糖, コンニャク ジャガ芋	大根	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油		
		野菜の磯和え	刻み海苔		キャベツ, モヤシ	醤油		
		フルーツ (りんご)			りんご			
		牛乳	牛乳					
21	火	塩焼きそば	豚肉, むきエビ	サラダ油, 中華麺, ゴマ油	人参, 玉葱, キャベツ モヤシ, ニラ, 生椎茸	酒, 塩, コショウ 醤油, オイスターソース	650	23.5
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	大根, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		あずき白玉団子	アズキ	白玉粉, 上白糖, 三温糖		塩		
		牛乳	牛乳					
22	水	家常豆腐丼	豚肉, 生揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸 人参, キャベツ, 青梗菜 生姜	醤油, 酒, 豆板醤, 鶏ガラ	635	26.1
		卵とワカメのスープ	卵, ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		モヤシの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	モヤシ, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		牛乳	牛乳					
23	木	パン		パン			612	29.1
		コーンクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱 生姜, ホールコーン クリームコーン	鶏ガラ, 塩 ベイリーフパウダー, コショウ		
		魚のパン粉焼き	鮭	オリーブ油, パン粉 サラダ油	ニンニク, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン 乾燥バジル, オレガノ, 醤油		
		グリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
24	金	ごはん		精白米			588	24.0
		豆腐とワカメの味噌汁	味噌, 豆腐, ワカメ		長葱	削り節(だし)		
		魚の甘酢あんかけ	ホキ	でん粉, サラダ油, 三温糖	生姜, 人参, 玉葱 筍水煮, 干椎茸	醤油, 酒, 酢, ケチャップ		
		キャベツとキュウリのゆかり漬け			キュウリ, キャベツ, ゆかり	塩		
		牛乳	牛乳					
27	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 北海道 ☆ ~					600	22.9
		鮭の炊き込みごはん	鮭, 油揚げ	精白米, 餅米 サラダ油, つぎコンニャク	人参, ゴボウ, 干椎茸	塩, 醤油, だし昆布 酒, みりん		
		どさんこ汁	豚肉, 味噌, ワカメ	ジャガ芋, バター	人参, ホールコーン, 長葱	削り節(だし)		
		大根と昆布の煮物	鶏肉, 昆布	サラダ油, 三温糖	人参, 大根	削り節(だし), みりん 塩, 醤油		
牛乳	牛乳							
28	火	坦々つけ麺	豚挽き肉	中華麺, サラダ油 白練りゴマ	ニンニク, 長葱, 人参 干椎茸, ニラ, モヤシ, 生姜	醤油, 塩, コショウ 鶏ガラ, 豆板醤	603	24.3
		白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ	サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ	白菜, キュウリ, 人参, 生姜	酢, 塩, 醤油		
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース, ミカン缶			
		牛乳	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。