

平成29年 3月 献立表

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

給食マナー目標 : 声の大きさに気をつけて、楽しく食べよう
 給食栄養目標 : バランスよく何でも食べて、じょうぶな体をつくらう

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	手作りリツナマヨパン	ツナ	強力粉, 上白糖 サラダ油, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	塩, ドライイースト, コショウ	679	21.1	
		ミネストローネ	豚肉, ベーコン 白インゲン豆	サラダ油, マカロニ	ニンニク, 玉葱, 人参, セロリ キャベツ, ホールトマト, 生姜 トマト	赤ワイン, 鶏ガラ, トマトピューレ 塩, コショウ, ベイリーフパウダー			
		野菜チップス		じゃが芋, サラダ油	人参, かぼちゃ, ゴボウ	塩			
		牛乳	牛乳						
2	木	ファミリー給食						485	22.6
		赤飯	ささげ	精白米, もち米, 黒煎りゴマ		塩			
		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)			
		鮭の塩焼き	鮭			塩			
		切干大根の炒め煮	油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干大根, 干椎茸	削り節(だし), 塩, 醤油			
		麦茶				麦茶			
3	金	日本の行事食を食べよう ☆ ひなまつり ☆						603	22.0
		ちらしずし	卵, きざみ穴子	精白米, 三温糖, サラダ油	人参, 干椎茸, かんぴょう レンコン, サヤエンドウ	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 酢, 塩, 醤油			
		すまし汁	湯葉		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		菜の花のお浸し	削り節		菜の花, 白菜	醤油			
		ひなまつりデザート	粉寒天, 牛乳	上白糖	イチゴ	抹茶			
		牛乳	牛乳						
6	月	麦ごはん		精白米, 押麦			654	25.3	
		豆腐とワカメの味噌汁	味噌, 豆腐, ワカメ		長葱	削り節(だし)			
		豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱	醤油, 酒			
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		牛乳	牛乳						
7	火	スパゲティーシシリアン	ベーコン, むきエビ, イカ	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティー	ニンニク, 玉葱, 人参 マッシュルーム, ホールトマト	塩, コショウ, トマトピューレ ケチャップ, ウスターソース	628	24.3	
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(デコボン)			デコボン				
		牛乳	牛乳						
8	水	ごはん		精白米			605	22.4	
		きのこ汁		里芋, コンニャク, でん粉	人参, 大根, 椎茸, しめじ えのき茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		サバのねぎソース	サバ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの辛子和え			小松菜, 人参, モヤシ	洋辛子, 醤油			
		牛乳	牛乳						
9	木	パン		パン			613	20.3	
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		ポテトコロッケ	豚ひき肉, 卵	サラダ油, じゃが芋 小麦粉, パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース			
		ベジタブルソテー		サラダ油	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
10	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 宮城県 ☆						617	23.2
		油麩丼	卵	精白米, 三温糖, 油麩	玉葱, みつば	削り節(だし), 塩, みりん 醤油, 酒			
		はっと汁	豆腐, 油揚げ	小麦粉, 白玉粉	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油			
		キャベツとキュウリのゆかり漬け			キャベツ, キュウリ, 人参 ゆかり				
13	月	ごはん		精白米			590	23.6	
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		大根	削り節(だし)			
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒			
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						

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	みそラーメン	豚ひき肉, 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	602	25.2
		鉄骨サラダ	ヒジキ, チリメンジャコ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 でん粉, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ, 酒		
		フルーツ(キヨミオレンジ)			キヨミオレンジ			
		牛乳	牛乳					
15	水	マーボー豆腐丼	豚ひき肉, 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	豆板醬, 酒, 醤油 甜麺醬, 鶏ガラ	632	21.4
		春雨の中華スープ		春雨, ゴマ油	生姜, 人参, 青梗菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油		
		白菜の中華ごまサラダ		サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ	人参, 白菜, キュウリ	酢, 塩, コショウ, 醤油		
		牛乳	牛乳					
16	木	世界各国の料理を食べよう ☆ インド ☆					603	26.9
		ナン		ナン				
		インドカレー	鶏肉, ヨーグルト	サラダ油	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 リンゴ, カリフラワー	塩, コショウ, 鶏ガラ トマトピューレ, カレー粉		
		ビーンズチーズサラダ	ヒヨコ豆, ウズラ豆 ダイスチーズ	サラダ油	人参, キュウリ	酢, 塩, コショウ ガーリックパウダー		
		フルーツポンチ		上白糖	バナナ, ミカン缶, 黄桃缶, パイン缶	白ワイン		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
17	金	世界の行事食を食べよう ☆ セントパトリックデー ☆					667	21.1
		キャロットライスチキンクリーム	鶏肉, 牛乳	サラダ油, バター, 小麦粉 精白米	玉葱, 人参, 小松菜 生姜, マッシュルーム	白ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, ベイリーパウダー		
		ブロッコリーのグリーンサラダ		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		
		ぶどうゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース			
		牛乳	牛乳					
20	月	春分の日						
21	火	かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長葱	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	589	22.5
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	人参, 小松菜, キャベツ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		おはぎ	こしあん, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖		塩		
		牛乳	牛乳					
22	水	鯛めし	鯛	精白米, 三温糖	生姜, 万能ねぎ	だし昆布, 酒, みりん, 醤油	641	32.4
		すまし汁	なると		小松菜, 人参	だし昆布, 削り節(だし), 塩		
		きせい豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	人参, 筍水煮, 干椎茸 生姜	塩, 醤油, みりん		
		モヤシの磯あえ	きざみ海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油		
		牛乳	牛乳					

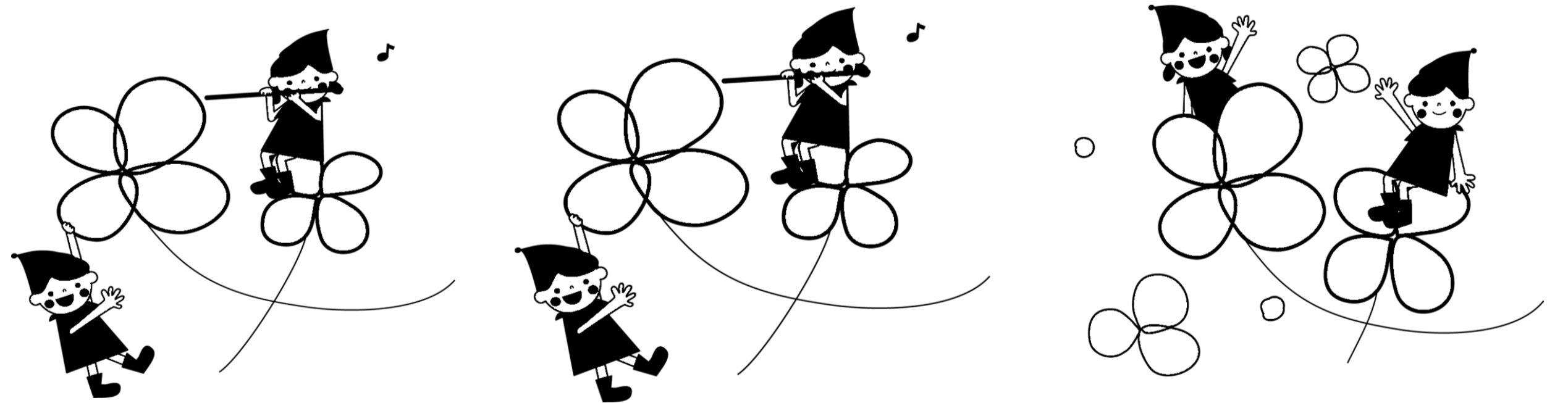
一年間をふり返ろう!

1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか? 1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。

- ①食事の前にきちんと手を洗った。
「はい」・「いいえ」
- ②きれいなハンカチを毎日持っていた。
「はい」・「いいえ」
- ③協力して食事の準備ができた。
「はい」・「いいえ」
- ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。
「はい」・「いいえ」
- ⑤よくかんで食べた。
「はい」・「いいえ」
- ⑥よい姿勢で食べた。
「はい」・「いいえ」
- ⑦好ききらいせず何でも食べた。
「はい」・「いいえ」
- ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。
「はい」・「いいえ」
- ⑨食器をていねいにあつかった。
「はい」・「いいえ」
- ⑩後片付けをきちんとした。
「はい」・「いいえ」



「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。



～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。

