

平成29年 4月 献立表

給食マナー目標 : 給食準備の仕方を身に付けよう
 給食栄養目標 : いろいろな食べものを知ろう

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

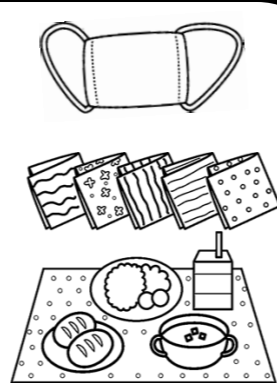
日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
6	木	始業式・入学式							
7	金	給食なし・4時間授業							
10	月	たけのこごはん	油揚げ	精白米, 三温糖	筍水煮	酒, 塩, 醤油 だし昆布, 削り節(だし)	556	25.4	
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		魚の西京味噌焼き	サワラ, 西京味噌			酒			
		カブとキュウリの即席漬け			カブ, キュウリ	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
11	火	ミルクねじりパン		ミルクパン			528	18.9	
		ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブ油, サラダ油	ニンニク, 玉葱, セロリ, トマト ズッキーニ, トマト, ナス ピーマン, 黄パプリカ 赤パプリカ, パセリ	白ワイン, 塩, コショウ, ナツメグ オレガノ, ベイリーパウダー			
		カボチャのマッシュサラダ	生クリーム	バター	カボチャ, 人参, キュウリ ホールコーン	塩, コショウ, パプリカ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	水	カレーライス	鶏肉	精白米, サラダ油 ジャガ芋, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, ケチャップ ベイリーパウダー, カレー粉	695	17.8	
		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			
		フルーツポンチ		上白糖	みかん缶, 黄桃缶 パイン缶				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	木	スパゲティービーンズミート	豚ひき肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, コショウ ナツメグ, ケチャップ トマトピューレ, ウスターソース	686	27.4	
		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(甘夏ミカン)			甘夏ミカン				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	金	世界の行事食を食べよう ☆ イースター・4/16 ☆							
		ごはん		精白米			707	20.0	
		やさいスープ			生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーパウダー			
		イースターコロケ	ツナ, 卵, うずら卵	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参	塩, 中濃ソース			
		春色サラダ		マカロニ, 上白糖 サラダ油	キャベツ, 人参, キュウリ ホールコーン	酢, 塩, コショウ			
		キャロットゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース 人参ジュース				
ぎゅうにゅう	牛乳								
17	月	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	635	18.7	
		ポテトクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 生姜	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーパウダー			
		いんげんサラダ		サラダ油	サヤインゲン, 人参 キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
18	火	ツナサンド&チーズサンド	ツナ, クリームチーズ	パン, 胚芽パン マヨネーズ	キュウリ, イチゴジャム	塩, コショウ	561	20.4	
		ポトフ	ウィンナー	サラダ油, ジャガ芋	セロリ, 人参, 玉葱 生姜, キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン, 塩 コショウ, ベイリーパウダー			
		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			
		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。

☆1年生は、10日は「牛乳のみ」、11日は「牛乳とパン」の給食です。12日より完全給食開始となります。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。
 衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。
 毎週、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。
 マスクの種類は使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。

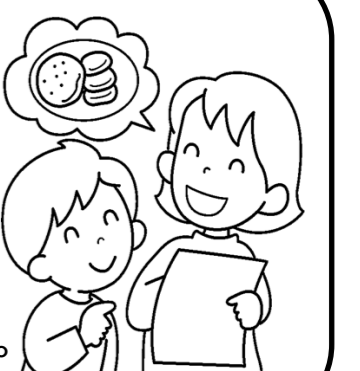


きょうの給食は何か？

★献立表は冷蔵庫など、見やすい場所に貼っておくことをおすすめします。

給食の献立や食べた時の様子などをお子様と話しましょう。

また、毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。



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
19	水	むぎごはん		精白米, 押麦			618	28.3
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガ芋	ゴボウ, 人参, 大根 長葱	削り節(だし)		
		魚の塩焼き	鮭			塩		
		きんぴら		サラダ油, つきコンニャク 三温糖, 白煎りゴマ	ゴボウ, 人参, レンコン	みりん, 醤油, 一味唐辛子		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
20	木	ソースやきそば	豚肉, 干桜エビ, 青海苔	サラダ油, 蒸し中華麺	玉葱, 人参, キャベツ もやし	塩, コショウ, ウスターソース 中濃ソース	504	18.9
		だいこんとヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ		
		フルーツ (りんご)			りんご			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	金	おから鶏そぼろ丼	卵, おから, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油 三温糖, 白煎りゴマ	玉葱, 生姜	塩, 酒, 醤油	685	27.5
		お麩と小松菜のすまし汁		手まり麩	小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		豆乳プリン	卵, 豆乳	上白糖, 三温糖		バニラエッセンス		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
24	月	むぎごはん		精白米, 押麦			597	24.5
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, シメジ, 小松菜 長葱	削り節(だし)		
		厚焼き玉子	鶏ひき肉, 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		
		切干大根のハリハリ漬け		ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ	人参, 切干大根, キュウリ	塩, 酢, 醤油, 七味唐辛子		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
25	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆					621	25.1
		長崎ちゃんぽん	豚肉, イカ むきエビ, なると	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, ラード	長葱, 人参, もやし キャベツ, 生姜	酒, 塩, コショウ 薄口醤油, 鶏ガラ ウスターソース		
		こまつなのゴマあえ		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油		
		蒸しサツマイモケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター サツマ芋		ベーキングパウダー		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
26	水	チャーハン	豚肉, むきエビ, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 干椎茸, 長葱 グリーンピース	酒, 塩, 醤油 コショウ, 酢	610	22.9
		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		
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ, 大根, 玉葱 ホールコーン	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	木	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆					603	24.4
		てづくりピザ (チキン&コーン)	鶏肉, ミックスチーズ	強力粉, 上白糖 オリーブ油, サラダ油	ホールトマト, ニンニク 玉葱, ホールコーン ピーマン	ドライイースト, 塩 コショウ, オレガノ		
		ミネストローネ	ベーコン, 白インゲン豆	サラダ油, ジャガ芋 マカロニ	ニンニク, 玉葱, 人参 セロリ, キャベツ, 生姜 ホールトマト, トマトジュース	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 トマトピューレ, コショウ ベイリーフパウダー バジル, タイム		
		フルーツ (河内晩柑)			河内晩柑			
28	金	むぎごはん		精白米, 押麦			685	30.9
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		大根	削り節(だし)		
		イカの松笠焼き	イカ		生姜	醤油, 酒		
		野菜とじゃがいもの旨煮		コンニャク, ジャガ芋 三温糖	人参, ゴボウ 筍水煮, サヤインゲン	削り節(だし), みりん 塩, 醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	土	しょうわ 昭和の日						

給食室のメンバー紹介!

学校栄養指導員 小出

調理員 伊藤・佐藤・廣瀬・浅野・五十嵐

渡邊・小山・和田・滝澤



～保護者のみなさまへ～

今年度の給食費の口座振替日は、5月10日(水)からです。

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。**欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。**

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

料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。