

平成29年 5月 献立表

平成29年4月28日

給食マナー目標 : 食べた後や食器の片付けをきれいにしよう
給食栄養目標 : 食べものの仲間を知ろう

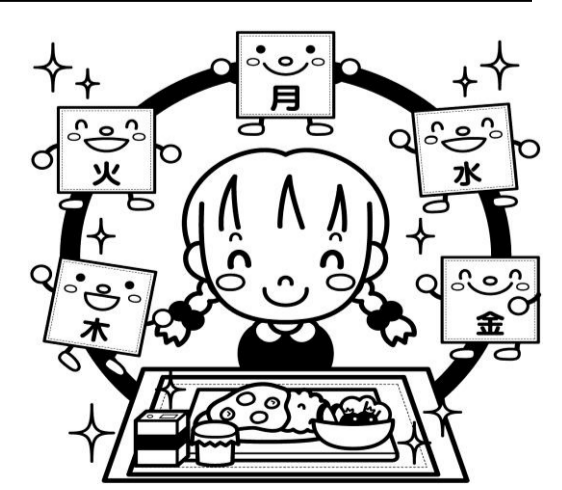
港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			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			
1	月	日本の郷土料理・行事食を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜(5/2) ☆						681	22.1
		大豆と桜えびのかき揚げ丼	卵, 大豆, 桜えび	精白米, サラダ油 小麦粉, 三温糖 コーンスターチ	玉葱, みつ葉	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		駿河汁(するがじる)	イワシすり身, 味噌	でん粉	人参, 大根, 小松菜, 生姜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, 酒			
		抹茶白玉だんご	きな粉	白玉粉, 上白糖 グラニュー糖		抹茶, 塩			
		牛乳	牛乳						
2	火	日本の行事食を食べよう ☆ 端午の節句(5/5) ☆						601	19.3
		中華ちまき	豚肉	ゴマ油, 三温糖 もち米	筍水煮, 人参, 干椎茸	酒, 塩, 醤油 オイスターソース			
		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			
		春雨サラダ		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, コショウ, 醤油			
		フルーツ(河内晩柑)			ミショウカン				
		牛乳	牛乳						
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	ごはん		精白米			664	24.6	
		さつき汁	味噌, ワカメ		筍水煮	削り節(だし), だし昆布			
		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			
		生揚げと野菜の炒め煮	生揚げ	サラダ油, コンニャク 三温糖	ゴボウ, 人参, サヤインゲン	削り節(だし), 酒, 塩 醤油			
		牛乳	牛乳						
9	火	春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	サラダ油, オリーブ油 スパゲティ	ニンニク, エリンギ, 人参 玉葱, キャベツ, 小松菜 生姜	鷹の爪, 塩, コショウ ペイリーパウダー 鶏ガラ	616	22.4	
		ブロッコリーサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツのヨーグルトがけ	ヨーグルト	上白糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶				
		牛乳	牛乳						
10	水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油	ゴボウ, エリンギ, 人参 グリーンピース	酒, 塩, コショウ, 醤油	576	17.7	
		卵のトマトスープ	ベーコン, 卵	サラダ油	セロリ, 玉葱, 生姜, トマト	鶏ガラ, 塩 ペイリーパウダー, コショウ			
		ポテトのフレンチサラダ		サラダ油, ジャガイモ	人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
11	木	パン		パン			637	24.7	
		豆乳グラタン	鶏肉, ベーコン, 豆乳 ミックスチーズ	マカロニ, サラダ油 バター, 小麦粉	玉葱, 人参, パセリ	白ワイン, 塩, コショウ ペイリーパウダー			
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
12	金	ごはん		精白米			610	32.9	
		油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		野菜の肉巻き和風ソース	豚肉	三温糖, でん粉	サヤインゲン, 人参, 生姜	塩, コショウ, 醤油 みりん			
		カブとキュウリの即席漬け			カブ, キュウリ	塩			
		牛乳	牛乳						
15	月	ごはん		精白米			585	26.3	
		吉野汁	豆腐	里芋, でん粉	人参, 大根, 長葱	削り節(だし), だし昆布 塩, 醤油			
		メルルーサのホイル焼き	メルルーサ, 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			
		キャベツの塩こんぶ和え	塩こんぶ	白いりゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油			
		牛乳	牛乳						
16	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	ニンニク, 生姜, 人参 玉葱, キャベツ, ニラ 干椎茸, 長葱, ホールコーン	鶏ガラ, みりん, 醤油 甜麺醤, コショウ	584	23.8	
		大根の和風サラダ	ワカメ	サラダ油, ゴマ油 白いりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(甘夏みかん)			甘夏みかん				
		牛乳	牛乳						

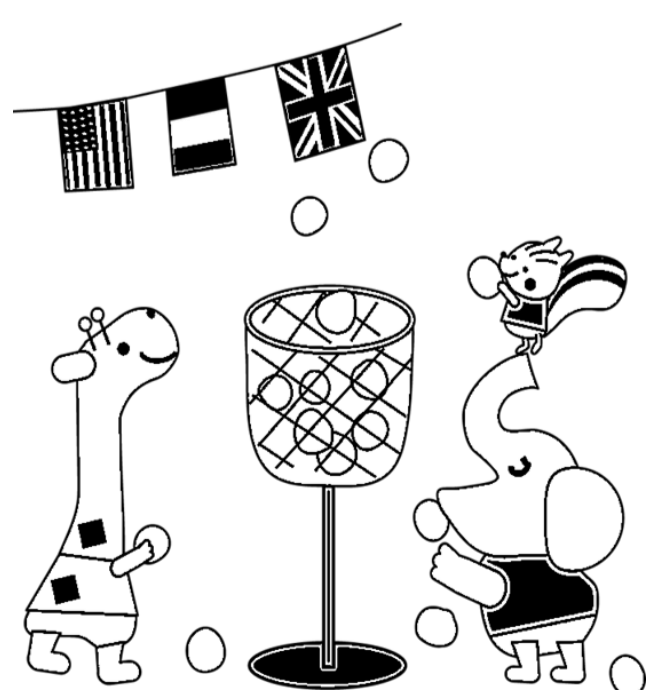
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



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。
ご協力よろしくお願いします。



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
17	水	スタミナ丼	豚肉	精白米, サラダ油 上白糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 筍水煮, ピーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, コショウ オイスターソース	678	23.9
		中華風コーンスープ	鶏肉, 卵	でん粉, ゴマ油	生姜, 玉葱, 人参 ホールコーン, クリームコーン パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		フルーツゼリー	粉寒天	上白糖	りんごジュース, みかん缶 パイン缶			
		牛乳	牛乳					
18	木	チーズトースト	スライスチーズ	パン			652	29.7
		ポークビーンズ	豚ひき肉, 大豆	サラダ油, ジャガ芋	セロリ, 人参, 玉葱, 生姜	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, ベイリーパウダー		
		さつまいもとブロッコリーのサラダ		さつまいも, サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
19	金	むぎごはん		精白米, 米粒麦			593	24.5
		ニラ玉スープ	卵	でん粉	生姜, 人参, ニラ 干椎茸	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 醤油		
		鶏肉の中華風ステーキ	鶏肉, 味噌	三温糖		醤油, 酒, ラー油		
		中華青菜炒め		サラダ油, ゴマ油	人参, 玉葱, 青梗菜	酒, 塩, コショウ, 醤油		
		牛乳	牛乳					
22	月	ごはん		精白米			614	24.4
		じゃが芋と玉葱の味噌汁	ワカメ, 味噌	ジャガ芋	玉葱	削り節(だし)		
		魚の野菜あんかけ	タラ	小麦粉, でん粉, サラダ油 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, 椎茸	醤油, みりん		
		ハウレン草のおひたし			ハウレン草, 白菜, モヤシ	醤油		
		牛乳	牛乳					
23	火	けんちんうどん	豚肉, 油揚げ	サラダ油, うどん	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, みりん	623	21.8
		白菜のいそ和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		
		蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター		ベーキングパウダー, バニラエッセンス		
		牛乳	牛乳					
24	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆					638	25.0
		ビビンバ	豚肉, 卵	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ, サラダ油	ニンニク, 生姜, 長葱 豆モヤシ, 小松菜	醤油, 豆板醤, 塩, 酢		
		わかめスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ 醤油		
		トッポギ	鶏肉	サラダ油, ゴマ油 トッポギ, 三温糖	ニンニク, 人参, キャベツ 長葱	豆板醤, 醤油		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
25	木	パン		パン			607	26.5
		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 ベイリーパウダー		
		鶏肉のグリル アップルソース	鶏肉	上白糖	リンゴ, レモン	白ワイン, 塩, コショウ 醤油, リンゴ酢, みりん 赤ワイン		
		ベジタブルソテー		サラダ油, バター	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ		
		粉ふき芋		ジャガ芋		塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
26	金	運動会前日 ☆ 応援メニュー ☆					666	20.7
		チキンカツカレー	鶏むね肉, 卵	精白米, サラダ油 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, 生姜 ニンニク	カレー粉, 塩, ベイリーパウダー ケチャップ, ウスターソース		
		こんにやくサラダ		サラダコンニャク サラダ油, 三温糖	キュウリ, キャベツ, 人参 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油		
		フルーツ(メロン)			メロン			
		牛乳	牛乳					
27	土	運動会						
29	月	運動会振替休日						
30	火	マーボーなす丼	豚ひき肉, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油	ナス, ニンニク, 生姜 人参, 筍水煮, 長葱 ニラ	酒, 醤油, 豆板醤	656	20.4
		モヤシの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		杏仁豆腐	粉寒天, 牛乳	上白糖		アーモンドエッセンス		
		牛乳	牛乳					
31	水	むぎごはん		精白米, 米粒麦			590	30.2
		大根と小松菜の味噌汁	味噌		大根, 長葱, 小松菜	削り節(だし)		
		魚の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		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					



～保護者のみなさまへ～

5月10日(水)は、4・5月分の給食費2か月分の徴収になります。

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠席する場合は、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は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

