



# 平成29年 12月 献立表

給食マナー目標 : 三角食べをしよう  
 給食栄養目標 : 寒さに負けない食事をしよう



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	曜日	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	金	マーボー豆腐丼	豚肉, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, 小麦粉, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 人参, 筍水煮, 長葱, ニラ	甜麺醬, 豆板醬, 酒, 醤油	648	24.6	
		ワカメスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		キャベツの中華ゴマサラダ		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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
4	月	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆						695	23.7
		てづくりピロシキ	豚ひき肉	強力粉, 上白糖, サラダ油, 春雨, 小麦粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸	塩, ドライイースト, コショウ, ナツメグ, オイスターソース, 醤油			
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, セロリ, 生姜, ホールトマト, ビート(缶詰), キャベツ	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			
		オリヴィエサラダ	卵	ジャガ芋, マヨネーズ	人参, 玉葱, キュウリ, グリンピース	酢, 塩, コショウ			
5	火	ごはん		精白米			621	26.5	
		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)			
		ツナ入りたまご焼き	ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉葱, 干椎茸, グリンピース	塩, 酒, 醤油			
		野菜炒め	豚肉	サラダ油	キャベツ, 人参, モヤシ, 青梗菜	酒, 塩, コショウ, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	水	きのこスパゲティ	ベーコン, 刻み海苔	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油, スパゲティ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, シメジ, エリンギ, マッシュルーム水煮	酒, 塩, コショウ, 醤油	579	19.5	
		キャベツサラダ		サラダ油	トマト, キュウリ, キャベツ, 玉葱, 人参	塩, 酢, コショウ			
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース, ミカン(缶詰)				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
7	木	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, コショウ, ベイリーフパウダー			
		ポテトのフレンチサラダ		ジャガ芋, サラダ油	人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	金	ごはん		精白米			583	26.6	
		サワラのねぎソース焼き	サワラ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	コンニャク, 三温糖, 里芋	人参, ゴボウ, サヤインゲン	削り節(だし), みりん, 塩, 醤油			
		白菜のいそ和え	きざみ海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
11	月	ジャコと江戸菜のチャーハン	チリメンジャコ	精白米, ゴマ油	江戸菜漬け	塩, 醤油, コショウ	587	25.1	
		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			
		こんにやくサラダ		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(みかん)			みかん				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	火	日本の郷土料理を食べよう ☆ 山梨県 ☆						575	22.7
		ほうとうどん	鶏肉, 油揚げ, 味噌	サラダ油, コンニャク, ほうとう麺	ゴボウ, 人参, 大根, カボチャ, 長葱	削り節(だし), だし昆布, 醤油, 酒			
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, モヤシ	醤油			
		みたらし団子		白玉粉, 上白糖, 三温糖, 小麦粉		醤油			
13	水	ごはん		精白米			595	21.6	
		すまし汁	かまぼこ		ミツバ, 人参	塩, 醤油, だし昆布, 削り節(だし)			
		揚げ出し豆腐の肉みそあん	豆腐, 鶏ひき肉, 味噌	サラダ油, 小麦粉, 三温糖	玉葱, 人参	みりん, 醤油			
		小松菜のおひたし	削り節		小松菜, 白菜	醤油			
		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。



～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。

