

平成30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	木	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	パン, サラダ油 三温糖, でん粉	キャベツ, 生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	541	24.0
		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 トマトジュース, キャベツ	鶏ガラ, 塩, トマトピューレ ペイリーフパウダー, コショウ		
		大根とキュウリのピクルス		グラニュー糖	キュウリ, 大根	白ワイン, リンゴ酢, 塩 ペイリーフパウダー		
		牛乳	牛乳					
2	金	日本の行事食を食べよう ☆ 節分(2/3) ☆						
		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	647	22.9
		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, 白菜	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							
5	月	ごはん		精白米			610	25.4
		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 モヤシ	醤油, 酢, 一味唐辛子		
		ジャガイモのそぼろ煮	鶏ひき肉	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					
6	火	鶏南蛮うどん	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, うどん, でん粉	玉葱, 人参, 干椎茸 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	598	22.3
		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, 黒煎りゴマ		醤油		
		牛乳	牛乳					
7	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	甜麺醬, 豆板醬 酒, 醤油	634	24.0
		中華たまごスープ	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		
		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					
8	木	ツナトースト	ツナ	パン, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	コショウ	609	22.6
		カレーヌードルスープ	鶏肉	サラダ油, 小麦粉, マカロニ	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー, カレー粉		
		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		
		牛乳	牛乳					
9	金	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆						
		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, 豆板醬, 塩, 酢	673	28.0
		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		
		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	豆板醬, 醤油		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
11	日	建国記念の日						
12	月	振替休日						
13	火	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	638	24.1
		豆腐とワカメのスープ	豆腐, ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱, 筍水煮	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		乾麺の中華ごまサラダ		うどん, 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		
		牛乳	牛乳					
14	水	世界の行事食を食べよう ☆ バレンタインデー ☆						
		きのこスパゲティ	ベーコン, 刻み海苔	サラダ油, スパゲティ オリーブ油, でん粉	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	678	23.0
		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, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ, 酒		
		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					

☆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。

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	
15	木	パン		パン			599	23.3	
		野菜のチャウダースープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, ホールコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		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			
		キャベツサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
16	金	ナスのドライカレー	豚ひき肉, ヒヨコ豆	精白米, サラダ油 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, ナス	トマトピューレ, 塩, ナツメグ ペイリーフパウダー, カレー粉	635	20.1	
		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 (りんご)			りんご				
		牛乳	牛乳						
19	月	茶飯		精白米		酒, 醤油, だし昆布	578	19.1	
		おでん	焼き竹輪 はんぺん, 揚げボール	三温糖, コンニャク	大根	削り節(だし), だし昆布 酒, 塩, 醤油			
		野菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		きなこ白玉だんご	きなこ	白玉粉, 上白糖 グラニュー糖		塩			
		牛乳	牛乳						
20	火	塩焼きそば	豚肉	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	535	20.2	
		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			
		フルーツ (みかん)			みかん				
		牛乳	牛乳						
21	水	じゃこ梅ごはん	チリメンジャコ	精白米	梅干し		638	26.1	
		カブと油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 長葱	削り節(だし)			
		八宝焼き	ハム, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 筍水煮, 干椎茸 長葱, 生姜	酒, 塩, 醤油			
		小松菜のごま和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		牛乳	牛乳						
22	木	コーンマヨトースト	チーズ	パン, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	コショウ	674	27.7	
		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	鶏ガラ, 赤ワイン, 塩 ペイリーフパウダー, コショウ			
		サツマイモとブロッコリーのサラダ		サツマ芋, 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						
23	金	麦ごはん		精白米, 米粒麦			653	25.9	
		豆腐とナメコの味噌汁	味噌, 豆腐		ナメコ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		ホキフライ	ホキ, 卵	小麦粉, パン粉, サラダ油		塩, コショウ, 中濃ソース			
		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						
26	月	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	573	23.8	
		きのこ汁		里芋, コンニャク, でん粉	人参, 大根, 椎茸, シメジ エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		小松菜のおひたし			小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
27	火	もやしラーメン	豚挽き肉	中華麺, サラダ油 ゴマ油	ニンニク, 生姜, 長葱, モヤシ ニラ, 干椎茸	鶏ガラ, 醤油, 塩, コショウ	550	21.2	
		キャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		りんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんごジュース, バイン(缶詰)				
		牛乳	牛乳						
28	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 大分 ☆ ~						670	30.3
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		だご汁	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉 小麦粉	人参, 白菜, 長葱 小松菜	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油			
		とり天	卵, 鶏肉	小麦粉, 上白糖, サラダ油	ニンニク, 生姜	塩, コショウ, 酒, 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			
牛乳	牛乳								



～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。