



# 平成30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	木	日本の行事食を食べよう ☆ ひなまつり ☆					645	24.0
		ちらしずし	卵, きざみ穴子 桜でんぶ	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	かまぼこ		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					
2	金	6年生おわかれ給食					675	19.2
		チキンカツカレー	鶏むね肉	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, コショウ ケチャップ, ウスターソース ベイリーフパウダー, 鶏ガラ		
		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		
		フルーツ(リンゴ)			リンゴ			
		牛乳	牛乳					
5	月	麦ごはん		精白米, 押麦		601	27.6	
		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)
		魚のねぎソース焼き	サワラ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク			醤油, 酒, 酢
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 大豆, 油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参			削り節(だし), みりん, 醤油
		牛乳	牛乳					
6	火	みそラーメン	豚肉, 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 コショウ	599	22.8
		大根の和風サラダ	ワカメ	サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	酢, 塩, コショウ, 醤油		
		おかしな目玉焼き	粉寒天, 乳酸飲料		アプリコット(缶詰)			
		牛乳	牛乳					
7	水	ジャコと江戸菜のチャーハン	チリメンジャコ, 卵	精白米, サラダ油 ゴマ油	江戸菜漬け	酒, 塩, コショウ, 醤油	591	25.5
		カブと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 小松菜	削り節(だし)		
		野菜とワカメの煮物	鶏もも肉, ワカメ	コンニャク, 三温糖	人参, 筍水煮, サヤインゲン	削り節(だし), みりん 塩, 醤油		
		牛乳	牛乳					
8	木	手作りツナマヨパン	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	666	20.3
		ミネストローネ	豚肉, ベーコン	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, カボチャ, ゴボウ	塩		
		牛乳	牛乳					
9	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 宮城県 ☆					643	23.4
		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			
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	
12	月	麦ごはん		精白米, 米粒麦			673	19.1	
		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			
		揚げギョウザ	豚ひき肉	餃子の皮 サラダ油, ゴマ油	ニンニク, 生姜 白菜, 長葱, ニラ	塩, コショウ, 醤油			
		拌三絲		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, 洋辛子			
		牛乳	牛乳						
13	火	ソース焼きそば	豚肉, 干桜エビ, 青のり	サラダ油, 中華麺	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ	塩, コショウ ウスターソース 中濃ソース	565	21.2	
		じゃこサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒			
		みたらし団子		白玉粉, 上白糖 三温糖, でん粉		醤油			
		牛乳	牛乳						
14	水	家常豆腐丼	豚肉, 生揚げ, 味噌	精白米, サラダ油 上白糖, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸 人参, キャベツ, 青梗菜, 生姜	醤油, 酒, 豆板醤 鶏ガラ	616	23.0	
		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			
		フルーツ(デコポン)			デコポン				
		牛乳	牛乳						
15	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ポーランド ☆						527	26.3
		パン		パン					
		キャベツのトマト煮込み(ビゴス)	白インゲン豆, ウィンナー	サラダ油	ニンニク, セロリ, 人参 玉葱, キャベツ, 生姜 ホールトマト, マッシュルーム水煮	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		ポーランド風カツ(コートレット)	鶏むね肉, 卵	サラダ油, パン粉		塩, コショウ			
		野菜サラダ(ヤジノヴァサワトカ)	卵	ジャガイモ, マヨネーズ	人参, 玉葱, キュウリ グリーンピース	酢, 塩, コショウ			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
16	金	世界の行事食を食べよう ☆ セントパトリックデー ☆						645	18.2
		キャロットライスチキンクリーム	鶏もも肉, 牛乳	精白米, サラダ油 小麦粉	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, ペイリーフパウダー			
		コールスローサラダ (マスタードドレッシング)		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ 粒マスタード			
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース				
		牛乳	牛乳						
19	月	かき揚げうどん	卵, 干桜エビ	うどん, 小麦粉, サラダ油	干椎茸, 長葱, 玉葱, 春菊	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	639	19.8	
		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			
		ぼたもち	こしあん, きな粉	もち米, 精白米 上白糖		塩			
		牛乳	牛乳						
20	水	赤飯	ササゲ	精白米, 餅米 黒煎りゴマ		塩	571	23.4	
		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			
		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						
21	水	春分の日							
22	木	卒業式							
23	金	修了式							