

平成30年 4月 献立表

平成30年4月6日

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

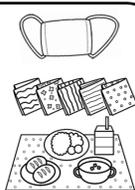
日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
6	金	始業式・入学式							
9	月	給食なし・4時間授業							
10	火	チキンピラフ	鶏肉	精白米, サラダ油	人参, 玉葱, ホールコーン マッシュルーム水煮, パセリ	塩, 白ワイン, コショウ	667	19.7	
		ポテトクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 生姜	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		春色サラダ		マカロニ, 上白糖 サラダ油	キャベツ, 人参, キュウリ ホールコーン	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
11	水	はちみつレモン toast		食パン, サラダ油, ハチミツ グラニュー糖			600	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 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 ペイリーフパウダー			
		カボチャのマッシュサラダ	生クリーム		カボチャ, 人参, キュウリ ホールコーン	塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
12	木	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, カレー粉 ペイリーフパウダー	697	17.6	
		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			
		りんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんごジュース				
		牛乳	牛乳						
13	金	ごはん		精白米			603	26.2	
		根菜みそ汁	味噌		人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		和風ハンバーグ きのこソース	鶏ひき肉, 豚ひき肉 豆腐, 卵	でん粉, 三温糖	人参, 長葱, 干椎茸 生姜, シメジ, エノキ茸 椎茸	塩, コショウ, 醤油 酒, みりん			
		白菜の即席づけ			白菜, 人参	塩			
		牛乳	牛乳						
16	月	チャーハン	豚肉, 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	601	22.3	
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮	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, ホールコーン 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		牛乳	牛乳						
17	火	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				
		牛乳	牛乳						
18	水	ごはん		精白米			621	26.5	
		油揚げと小松菜のみそ汁	味噌, 油揚げ		人参, シメジ 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		ツナ入り玉子焼き	ツナ, 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			
		野菜炒め	豚肉	サラダ油	キャベツ, 人参 モヤシ, 青梗菜	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		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。

☆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	木	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆ ★ つがる弘前農協様より「りんご」のプレゼント ★					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(りんご)			りんご			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
20	金	三色丼	卵, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油 三温糖, ゴマ油	生姜, 小松菜	塩, 酢, 酒, 醤油	636	27.5
		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)		
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油		
		牛乳	牛乳					
23	月	むぎごはん		精白米, 押麦			593	24.5
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油, 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし), だし昆布 塩, 醤油		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		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		
		牛乳	牛乳					
25	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆					638	25.5
		長崎ちゃんぽん	豚肉, イカ むきエビ, なんと	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		
		小松菜のゴマ和え		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		
25	水	マーボー丼	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	豆板醤, 酒, 醤油, 甜麺醤	597	21.8
		わかめスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 筍水煮, 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		
		牛乳	牛乳					
26	木	ツナサンド&ジャムチーズサンド	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	556	20.4
		ポトフ	ウインナー	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, ベイリーフパウダー		
		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		
		牛乳	牛乳					
27	金	たけのこごはん		精白米, 三温糖	筍水煮	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油	556	25.4
		季節のすまし汁	カマボコ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		サワラの西京味噌焼き	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		
		牛乳	牛乳					
29	日	しょうわ 昭和の日						
30	月	ふりかえ きゅうじつ 振替休日						

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・浅野・五十嵐

小山・和田・東田・高橋



～保護者の皆様へ～
 今年度の給食費の口座振替日は、5月14日(月)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は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。