

平成30年 5月 献立表

平成30年4月27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

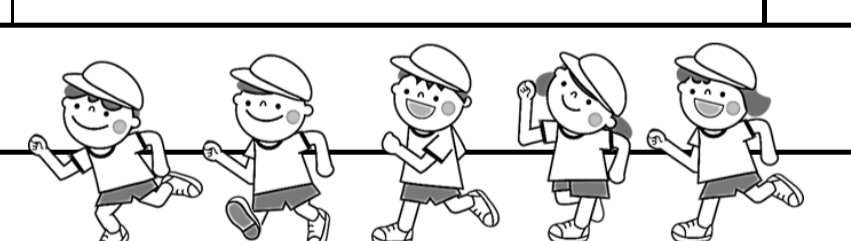
日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
1	火	日本の郷土料理・行事食を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜(5/2) ☆						704	21.5
		大豆と桜エビのかき揚げ丼	卵, 大豆, 桜エビ	精白米, サラダ油 小麦粉, 三温糖 コーンスターチ	玉葱, みつ葉	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		駿河汁(するがじる)	イワシすり身, 味噌	でん粉	人参, 大根, 小松菜, 生姜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, 酒			
		抹茶白玉だんご	きな粉	白玉粉, 上白糖 グラニュー糖		抹茶, 塩			
		牛乳	牛乳						
2	水	日本の行事食を食べよう ☆ 端午の節句(5/5) ☆						582	18.4
		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)			河内晩柑				
		牛乳	牛乳						
3	木	憲法記念日							
4	金	みどりの日							
5	土	こどもの日							
7	月	鶏ごぼうピラフ	鶏もも肉	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	603	17.4	
		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 ペイリーフパウダー, コショウ			
		さつま芋のフレンチサラダ		サラダ油, サツマ芋	人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
8	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 ペイリーフパウダー 鶏ガラ	620	22.6	
		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			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶				
		牛乳	牛乳						
9	水	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	687	24.1	
		中華風コーンスープ	鶏もも肉, 卵	でん粉, ゴマ油	生姜, 玉葱, 人参, パセリ ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		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			
		牛乳	牛乳						
10	木	パン		パン			613	25.5	
		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 ペイリーフパウダー			
		ブロッコリーのグリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー, キャベツ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
11	金	麦ごはん		精白米, 米粒麦			566	27.5	
		大根と小松菜の味噌汁	味噌		大根, 長葱, 小松菜	削り節(だし)			
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		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						
14	月	麦ごはん		精白米, 米粒麦			628	27.1	
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ, 削り節 刻み海苔	白煎りゴマ	ゆかり				
		カブと油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 長葱	削り節(だし)			
		切干大根入り卵焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根	酒, 塩, 醤油			
		白菜の辛子和え			小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油			
		牛乳	牛乳						
15	火	五目あんかけ焼きそば	豚肉, イカ, むきエビ	中華麺, サラダ油 三温糖, でん粉	人参, 玉葱, 筍水煮 干椎茸, 白菜, モヤシ サヤエンドウ	塩, コショウ, 酒 醤油, ラー油, 酢	624	26.9	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	ブロッコリー, キャベツ キュウリ	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(メロン)			メロン				
		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
16	水	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆					605	21.7
		ジャンバラヤ	ボンレスハム, ウィンナー むきエビ	精白米, サラダ油	ニンニク, セロリ, 玉葱 ホールトマト缶, ピーマン	塩, コショウ, オレガノ ケチャップ, 白ワイン		
		具だくさんチキンヌードルスープ	鶏肉	オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, セロリ, 人参 玉葱, 生姜	塩, コショウ, タイム ベイリーフパウダー 鶏ガラ		
		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		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
17	木	ホットドック	フランクフルトソーセージ	コッペパン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ ウスターソース	605	20.9
		ポトフ	鶏もも肉	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		
		野菜チップス		サラダ油, ジャガ芋	人参, カボチャ, ゴボウ	塩		
		フルーツ (リンゴ)			リンゴ			
		牛乳	牛乳					
18	金	麦ごはん		精白米, 米粒麦			675	21.9
		ナスと玉葱の味噌汁	味噌		ナス, 玉葱	削り節(だし)		
		おからコロッケ	鶏ひき肉, おから, 卵	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, 生椎茸	塩, コショウ, 中濃ソース		
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		牛乳	牛乳					
21	月	スタミナ丼	豚もも肉	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	598	22.4
		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		
		モヤシの中華サラダ		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		
		牛乳	牛乳					
22	火	けんちんうどん	豚肉, 油揚げ	サラダ油, 里芋, 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	666	18.2
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ, 大根, 玉葱 ホールコーン	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		大学芋	卵, 牛乳	サラダ油, サツマ芋, 三温糖 水あめ, 黒煎りゴマ		醤油		
		牛乳	牛乳					
23	水	ごはん		精白米			577	25.7
		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	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油		
		牛乳	牛乳					
24	木	パン		パン			516	21.6
		ポテトと野菜のスープ		ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉		ニンニク, 生姜 マーマレード	醤油, 白ワイン		
		かぶサラダ		サラダ油	キャベツ, カブ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
25	金	運動会前日 ☆ 応援メニュー ☆					741	19.9
		チキンカツカレー	鶏むね肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, 生姜 ニンニク	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 ベイリーフパウダー, ケチャップ, カレー粉 コリアンダーパウダー, シナモンパウダー ガラムマサラ, コショウ		
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	キュウリ, キャベツ, 人参	酢, 塩, コショウ		
		フルーツポンチ		上白糖	ミカン缶, 黄桃缶, パイン缶			
		牛乳	牛乳					
26	土	運動会 						
28	月	運動会振替休業日 						
29	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 甜麺醬, コショウ	511	20.2
		白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ	サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ	白菜, キュウリ, 人参, 生姜	酢, 塩, 醤油		
		フルーツ (甘夏みかん)			甘夏みかん			
		牛乳	牛乳					
30	水	グリーンピースごはん		精白米	グリーンピース	酒, 塩	612	30.5
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガ芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		ハウレン草のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	ハウレン草, 白菜, モヤシ	醤油		
		牛乳	牛乳					
31	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, コショウ, ドライイースト	707	23.3
		カレースープ	鶏もも肉	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 ベイリーフパウダー カレー粉, ケチャップ		
		ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油, ジャガ芋	玉葱, ピーマン			
		牛乳	牛乳					

～保護者のみなさまへ～
5月14日(月)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。