

平成27年 4月 献立表



給食マナー目標 : 準備や後片付けの仕方を身につけよう
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	
7	火	チキンピラフ	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮 ホールコーン, パセリ	塩, 白ワイン, コショウ	631	18.5	
		ポテトクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉		鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーパウダー			
		いんげんサラダ		サラダ油	サヤインゲン, 人参 キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	水	けんちんうどん	豚肉, 油揚げ	サラダ油, 里芋, 上白糖 うどん	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 厚削り節, みりん 塩, 醤油	606	20.5	
		やさいのいそあえ	刻み海苔		キャベツ, 人参, モヤシ	醤油			
		パイナップルケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター	バイン缶	ベーキングパウダー			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
9	木	ミルクねじりパン		ミルクねじりパン			620	19.8	
		ハチミツ		ハチミツ					
		ラタトウイユ	鶏肉	オリーブ油, サラダ油	ニンニク, 玉葱, セロリ, トマト 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 オレガノ, ペイリーパウダー			
		カボチャのマッシュサラダ	生クリーム	バター	カボチャ, 人参, キュウリ ホールコーン	塩, コショウ, パプリカ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
10	金	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 ペイリーパウダー, カレー粉	642	16.1	
		キャベツとチーズのサラダ	ダ이스チーズ	サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		カルピスゼリー	粉寒天, カルピス						
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	月	ビビンバ	豚肉, 卵	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 長葱, 人参 ゼンマイ水煮, モヤシ, 小松菜	醤油, ラー油, 塩, 酢	670	25.0	
		はるまき	豚肉	春巻きの皮, サラダ油 春雨, でん粉, ゴマ油	生姜, 長葱, 菊水煮 干椎茸, ニラ	酒, 塩, コショウ			
		ワカメスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	火	ソースやきそば	豚肉, 干桜エビ, 青海苔	サラダ油, 蒸し中華麺	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	596	20.5	
		だいこんとヒジキのわふうサラダ	ヒジキ	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			
		リンゴ			リンゴ				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
15	水	むぎごはん		精白米, 押麦			648	25.3	
		とうふとあぶらあげのみそしる	味噌, 豆腐, 油揚げ		長葱	削り節(だし)			
		サワラのねぎソース	サワラ	白煎りゴマ, 三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		モヤシのいそあえ	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
16	木	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆						635	23.5
		てづくりりやきチキンピザ	鶏肉, 生クリーム ミックスチーズ, 刻み海苔	強力粉, 上白糖, オリーブ油 サラダ油, マヨネーズ	生姜, エノキ茸, シメジ, 長葱	ドライイースト, 塩, 醤油, みりん, 酒			
		ミネストローネ	ベーコン, 白いんげん豆	サラダ油, ジャガ芋, マカロニ	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, トマトピューレ, バジル ペイリーパウダー, コショウ			
		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			
17	金	ごはん		精白米			627	27.4	
		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				
		カブのみそしる	油揚げ, 味噌		カブ, 長葱	削り節(だし)			
		きりぼしだいこんいりたまごやき	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根	酒, 塩, 醤油			
		キャベツのおひたし			小松菜, 人参, キャベツ	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。

☆1年生は7日は給食なし、8日は「牛乳のみ」、9日は「牛乳とパン」の給食です。10日より完全給食開始となります。

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
20	月	ごはん		精白米			640	27.2
		ぐだくさんみそしる	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, コボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		とうふのハンバーグ	豚ひき肉, 豆腐, ヒジキ卵, 味噌	生パン粉, 白煎りゴマ, ゴマ油 三温糖, でん粉	玉葱, 生姜, 干椎茸 ミニトマト, フロッコリー	塩, コショウ, 醤油 みりん, 酒		
		はくさいのそくせきづけ			白菜, 人参	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	火	おやこどん	鶏肉, 卵, 刻み海苔	精白米, 三温糖	玉葱, ミツバ	削り節(だし), 塩, みりん 醤油, 酒	678	27.1
		ワカメとながねぎのすましじる	ワカメ		長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		モヤシのわふうサラダ		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		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	水	かしわパン		ショートニングパン			606	18.7
		ポテトコロッケ	豚ひき肉, 卵	サラダ油, バター ジャガ芋, 小麦粉, パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース		
		はるキャベツサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		フルーツ(キヨミオレンジ)			キヨミオレンジ			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
23	木	ごはん		精白米			614	24.4
		ジャガイモとタマネギのみそしる	ワカメ, 味噌	ジャガ芋	玉葱	削り節(だし)		
		たらのやさいあんかけ	たら	小麦粉, でん粉 サラダ油, 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, 椎茸	醤油, みりん		
		ほうれんそうのおひたし			ほうれん草, 白菜, モヤシ	醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
24	金	たけのごはん	油揚げ	精白米	筍水煮	だし昆布, 削り節(だし), 酒 塩, 醤油, みりん, 薄口醤油	641	26.4
		とうふとこまつなのすましじる	豆腐		小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		サワラのてりやき	サワラ	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		カブとキュウリのそくせきづけ			カブ, キュウリ	塩		
		イチゴプリン	卵, 生クリーム 牛乳	グラニュー糖, 三温糖 上白糖	イチゴ	バニラエッセンス		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 石川県 ☆					646	22.2
		ごはん		精白米				
		れんこんのにくづめ	豚ひき肉	サラダ油, でん粉	レンコン, 長葱	醤油, 塩, ベーキングパウダー		
		じぶに	鶏もも肉	でん粉, すだれ麩, 三温糖	大根, 椎茸, 筍水煮, 人参 シメジ, ほうれん草	削り節(だし), 酒 醤油, みりん		
		フルーツ(かわちばんかん)			河内晩柑			
ぎゅうにゅう	牛乳							
28	火	はる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 ペイリーパウダー, 鶏ガラ	634	22.0
		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	三温糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	水	しゅうわ ひ 昭和の日						
30	木	セレクト給食					リンゴ ジュース 608	リンゴ ジュース 16.8
		ごはん		精白米				
		やさいスープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱, キャベツ マッシュルーム水煮, パセリ	鶏ガラ, 塩, ペイリーパウダー コショウ		
		イカフライ(タルソース)	イカ, 卵	サラダ油, 小麦粉 生パン粉, マヨネーズ	玉葱パセリ	塩, コショウ		
		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		
セレクトジュース (リンゴジュース/オレンジジュース)			リンゴジュース / オレンジジュース		オレンジ ジュース 608	オレンジ ジュース 17.5		



4月から、全学級で、給食の準備の時に、全員マスクを着用することになります。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。ご協力をお願いいたします。