



# 平成27年 5月 献立表

平成27年4月30日



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：正しい食器の配置で食べよう  
給食栄養目標：食べものの仲間を知ろう

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			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			
1	金	<b>日本の郷土料理・行事食を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜 ☆</b>						685	22.3
		大豆と桜えびのかき揚げ丼	卵, 大豆, 桜えび	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	里芋, 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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
3	日	憲法記念日							
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	<b>日本の行事食を食べよう ☆ 端午の節句 ☆</b>						601	19.3
		中華まき	豚肉, 中華干しエビ	ゴマ油, 三温糖, もち米	筍水煮, 人参, 干椎茸	酒, 塩, オイスターソース, 醤油			
		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(ミショウカン)			ミショウカン				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	金	全校遠足(林試の森公園)							
10	日	母の日							
11	月	鶏ごぼうピラフ	鶏もも肉	精白米, 押麦, 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	617	19.4	
		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, ベイリーパウダー 乾燥バジル, コショウ			
		ポテトのフレンチサラダ		ジャガイモ, サラダ油	人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	火	ごはん		精白米			603	31.0	
		エノキと小松菜の味噌汁	味噌, 油揚げ		エノキ茸, 小松菜	削り節(だし)			
		イカの葱ソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	コンニャク, 三温糖	人参, 大根, ゴボウ 干椎茸, サヤインゲン	塩, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	水	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	みりん, 塩, 醤油	626	21.8	
		白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター		ベーキングパウダー, バニラエッセンス			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	木	回鍋肉丼	豚もも肉, 味噌	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉	ニンニク, キャベツ, ピーマン 赤パプリカ, 長葱, エリンギ	甜麺醬, 豆板醬, 酒 塩, 醤油, コショウ	619	26.5	
		卵と豆腐の中華スープ	卵, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, モヤシ 小松菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 醤油			
		フルーツ(甘夏)			甘夏				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
15	金	ごはん		精白米			605	23.7	
		さつき汁	ワカメ		筍水煮	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		赤魚のしぐれ煮	赤魚	サラダ油, コンニャク 三温糖, でん粉 白煎りゴマ	ゴボウ, 大根, 人参 生姜, サヤインゲン	酒, 醤油			
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	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。



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した。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。

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	
18	月	ごはん		精白米			611	30.6	
		ジャガイモとワカメの味噌汁	味噌, ワカメ	ジャガ芋		削り節(だし)			
		野菜の肉巻き 和風ソース	豚肉	三温糖, でん粉	サヤインゲン, 人参, 生姜	塩, コショウ, 醤油, みりん			
		モヤシのからし和え			小松菜, 人参, モヤシ	洋からし, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
19	火	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				
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		ほうれんそうのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	ホウレン草, 白菜, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
20	水	ハムチーズロール	ボンレスハム スライスチーズ	食パン			623	22.1	
		みみ揚げパン		食パン, サラダ油 グラニュー糖, 上白糖					
		コーンスープ	鶏もも肉	サラダ油, でん粉	人参, 玉葱, 生姜, パセリ クリームコーン, ホールコーン	鶏ガラ, 塩, ベイリーパウダー コショウ			
		トマトときゅうりのサラダ		オリーブ油	トマト, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
21	木	もやしラーメン	豚ひき肉	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	600	21.7	
		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			
		フルーツポンチ		上白糖	キウイ, バナナ, ミカン缶 黄桃缶, バイン缶	白ワイン			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
22	金	ごはん		精白米			614	26.2	
		豆腐となめこの味噌汁	豆腐, 味噌		なめこ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		八宝焼き	ボンレスハム, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 筍水煮, 干椎茸 長葱, 生姜	酒, 塩, 醤油			
		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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
25	月	ごはん		精白米			566	24.8	
		大根と小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		大根, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		メルルーサのホイル焼き	メルルーサ, ベーコン		赤パブリカ, 玉葱, エノキ茸	塩, コショウ, 白ワイン, 醤油			
		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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
26	火	<b>世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆</b>							
		てづくり肉まん	豚ひき肉	ゴマ油, 小麦粉, 上白糖 サラダ油	筍水煮, 干椎茸, 玉葱	塩, コショウ, 醤油 ベーキングパウダー, ドライイースト	570	23.0	
		中華風かき玉汁	卵	でん粉	生姜, 人参, 干椎茸 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 醤油, 酒, 塩, コショウ			
		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			
ジョア	ジョア								
27	水	スパゲティピーンズミート	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティ	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, 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	705	28.1	
		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(河内晩柑)			河内晩柑				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
28	木	チャーハン	豚肉, むきエビ, 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	611	22.7	
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮, ゴマ油	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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
29	金	<b>運動会前日 ☆ 応援メニュー・セレクト給食 ☆</b>							
		チキンカツカレー	鶏むね肉, 卵	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, ベイリーパウダー ケチャップ, ウスターソース	698	23.7	
		こんにやくサラダ		コンニャク, サラダ油 三温糖	キュウリ, キャベツ, 人参 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		セレクトゼリー (オレンジゼリー / グレープゼリー)	粉寒天	上白糖	オレンジジュース, グレープジュース				
ぎゅうにゅう	牛乳								

