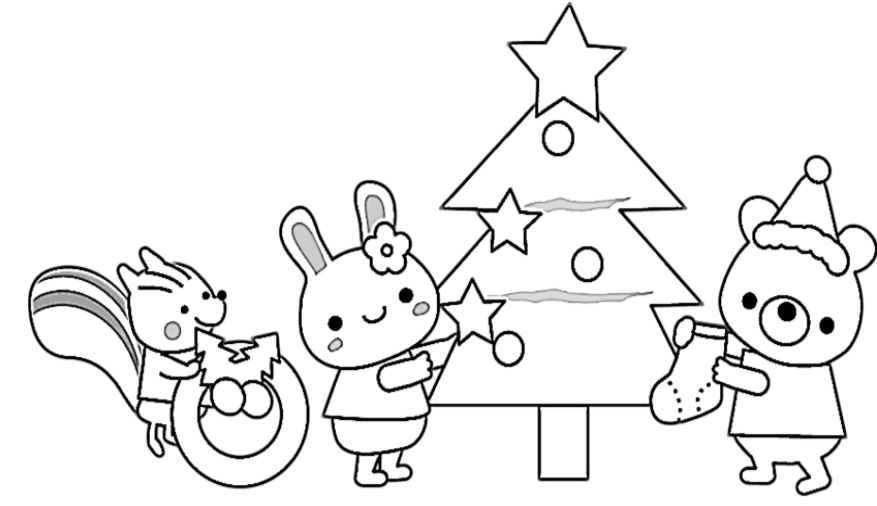
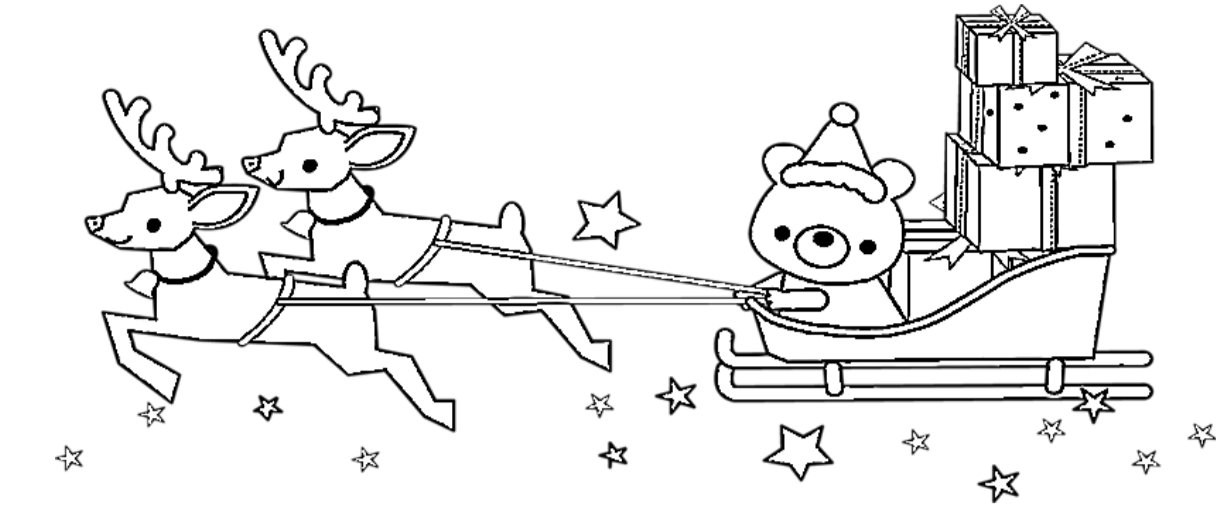


# 平成30年 12月 献立表

給食マナー目標 : 三角食べをしよう  
給食栄養目標 : 寒さに負けない食事をしよう

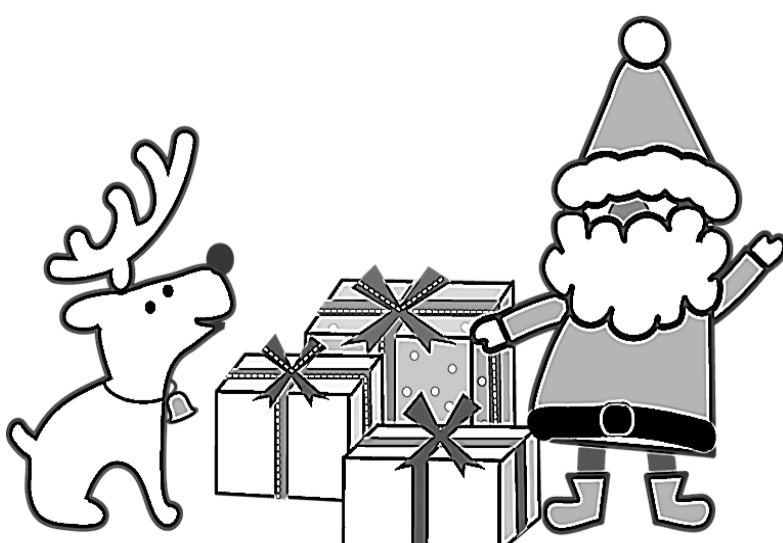


港区立東町小学校長 羽田野 庸史  
学校栄養指導員 小出 紋子



日	曜日	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	
3	月	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆						691	23.6
		手作りピロシキ	豚ひき肉	強力粉, 上白糖, サラダ油 春雨, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸	塩, ドライイースト, コショウ ナツメグ, オイスターソース, 醤油			
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, セロリ, 生姜 ホールトマト, ビート(缶詰) キャベツ	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			
		オリヴィエサラダ	卵	ジャガ芋, 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			
4	火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				529	18.3	
		茶飯		精白米		酒, 醤油, だし昆布			
		おでん	竹輪, はんぺん 揚げボール, がんもどき	三温糖, コンニャク	大根	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油			
		白菜のいそ和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		フルーツ(ミカン)			ミカン				
5	水	日本の郷土料理を食べよう ☆ 山梨県 ☆						564	22.4
		ほうとううどん	鶏肉, 油揚げ, 味噌	サラダ油, コンニャク ほうとう麺	ゴボウ, 人参, 大根 カボチャ, 長葱	削り節(だし), だし昆布, 醤油, 酒			
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, モヤシ, 小松菜	醤油			
		みたらし団子		白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油			
6	木	牛乳	牛乳				558	19.8	
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		ワカメスープ	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			
		鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	鶏肉	でん粉, サラダ油 ジャガ芋, 三温糖	人参, 玉葱, ピーマン, 赤パプリカ 黄パプリカ, レンコン, ナス	醤油, 酢, ケチャップ			
		カブとキュウリのピリ辛漬け		ゴマ油	カブ, キュウリ	塩, 酢, 醤油, ラー油			
7	金	牛乳	牛乳				600	19.2	
		えびピラフ	むきエビ	精白米, バター, 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, コショウ, 白ワイン			
		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, コショウ, ベイリーフパウダー			
		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			
10	月	牛乳	牛乳				672	24.5	
		マーボー豆腐丼	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	甜麺醤, 豆板醤, 酒, 醤油			
		春雨の中華スープ		春雨, ゴマ油	生姜, 人参, 青梗菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 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			
11	火	ごはん		精白米			579	20.6	
		すまし汁	はんぺん		ミツバ, 人参	塩, 醤油, だし昆布 削り節(だし)			
		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐, 鶏ひき肉	サラダ油, でん粉, 三温糖	玉葱, 人参, 椎茸, ホウレン草	塩, 醤油, だし昆布 削り節(だし), 酒, みりん			
		モヤシのいそ和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
12	水	焼肉スパゲティー	豚肉	スパゲティー, サラダ油 三温糖, 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 玉葱, ピーマン エノキ茸, シメジ, パセリ	酒, 醤油, みりん, 塩, コショウ	697	23.4	
		鉄骨サラダ	ヒジキ, チリメンジャコ	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, 酢, コショウ			
		おかしなピラミッド	牛乳, 生クリーム, 卵	サツマ芋, バター, 上白糖 クラッカー					
		牛乳	牛乳						
13	木	ハムチーズロール	ボンレスハム スライスチーズ	食パン			636	22.5	
		みみ揚げパン		食パンの耳, サラダ油 グラニュー糖, 上白糖					
		コーンスープ	鶏肉	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, コショウ, ベイリーフパウダー			
		トマトとキュウリのサラダ		オリーブ油	トマト, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		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。




～保護者のみなさまへ～

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。  
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。




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
14	金	ナスのドライカレー	豚ひき肉, ヒヨコ豆	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, ナス	トマトピューレ, 塩, カレー粉, コショウ, ウスターソース, ペイリーフパウダー	693	20.9
		パリパリサラダ		サツマ芋, サラダ油	人参, プロッコリー, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		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					
17	月	ごはん		精白米			687	29.1
		ツナ入りたまご焼き	ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉葱, 干椎茸, グリンピース	塩, 酒, 醤油		
		野菜炒め	豚肉	サラダ油	キャベツ, 人参, モヤシ, 青梗菜	酒, 塩, コショウ, 醤油		
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ	大豆, チリメンジャコ	サラダ油, 三温糖, でん粉, サツマ芋, 白煎りゴマ		醤油, みりん		
		牛乳	牛乳					
18	火	ホットドック	フランクフルトソーセージ	パン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ, ウスターソース	584	20.7
		ポトフ	鶏肉	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, ペイリーフパウダー		
		やさいチップス		ジャガ芋, サラダ油	人参, カボチャ, ゴボウ	塩		
		フルーツ(ミカン)			ミカン			
		牛乳	牛乳					
19	水	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, 甜麺醬, コショウ	554	21.6
		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	塩, 酢, 醤油, コショウ		
		フルーツ(リンゴ)			リンゴ			
		牛乳	牛乳					
20	木	日本の行事食を食べよう ☆ 冬至 ☆					600	25.7
		ごはん		精白米				
		鶏汁	鶏肉, 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)		
		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		
		かぼちゃの含め煮		三温糖	カボチャ	削り節(だし), 塩, 醤油		
		牛乳	牛乳					
21	金	世界の行事食を食べよう ☆ クリスマス ☆					758	19.3
		バターライスクリームソース	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, 生姜, プロッコリー	塩, コショウ, ペイリーフパウダー, 鶏ガラ, 白ワイン		
		マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ	人参, キュウリ, 玉葱, ホールコーン, 赤パプリカ, 黄パプリカ	酢, 塩, コショウ		
		ヨーグルトトットウ		パイシート, 粉糖	ドライブルー			
		牛乳	牛乳					
25	火	❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 終業式・給食なし ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️						



～児童のみなさんへ～

3学期の給食は、【1月9日(水)】から始まります。ランチオンマットとマスクの準備を忘れずに！



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
1/7	月	❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 成人の日 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️						
1/8	火	❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 始業式・給食なし ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️						
1/9	水	日本の行事食を食べよう ☆ お節料理&七草 ☆					653	30.5
		ごはん		精白米				
		雑煮	鶏肉, なると	トック, 里芋	生姜, 干椎茸, 大根, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 酒, 醤油		
		松風焼き	鶏挽き肉, 卵, 味噌	パン粉, 三温糖, けしの実	長葱, 生姜	みりん		
		紅白なます		上白糖, 白煎りゴマ	人参, 京人参, 大根	塩, リンゴ酢		
牛乳	牛乳							