



平成31年 2月 献立表

平成31年1月31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 : 正しい箸づかいを知ろう
給食栄養目標 : 安全な食品について考えよう

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	
1	金	日本の行事食を食べよう ☆ 節分(2/3) ☆						647	22.9
		恵方巻き	焼き海苔, 卵, でんぷ	精白米, 三温糖 サラダ油	キュウリ, カンピョウ 干椎茸	だし昆布, 塩, 酢, 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			
		おひたし			小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		青のりピーンズ	大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, ジャガ芋		塩			
		牛乳	牛乳						
4	月	ごはん		精白米			618	26.4	
		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			
		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, 白煎りゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ, 酒			
		ジャガイモのそぼろ煮	鶏ひき肉	サラダ油, ジャガ芋 三温糖, でん粉		削り節(だし), 酒, 醤油			
		牛乳	牛乳						
5	火	世界の行事食を食べよう ☆ 春節 ☆						666	20.7
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		豆腐とキノコの中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, シメジ, 椎茸, エノキ茸	鶏ガラ, 塩, コショウ 醤油, 酒			
		揚げギョウザ	豚ひき肉	サラダ油, ゴマ油 ギョウザの皮	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱, ニラ	塩, コショウ, 醤油			
		モヤシのピリ辛和え		ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	塩, 醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						
6	水	ピザトースト	ベーコン, スライスチーズ	食パン, サラダ油	ホールトマト, ニンニク, 玉葱 マッシュルーム水煮, ピーマン	塩, コショウ, バジル, オレガノ	598	22.3	
		ポトフ	ウィンナー	ジャガイモ	生姜, 人参, 玉葱, セロリ キャベツ, ブロッコリー マッシュルーム水煮	鶏ガラ, 白ワイン, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		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	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ (リンゴ)			リンゴ				
		牛乳	牛乳						
7	木	鶏南蛮うどん	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, うどん, でん粉	玉葱, 人参, 干椎茸 長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節 酒, みりん, 醤油, 塩 一味唐辛子	533	21.9	
		キャベツの塩こんぶ和え	塩こんぶ	白煎りゴマ	キャベツ, キュウリ, 人参	醤油			
		角切りリンゴゼリー	粉寒天	上白糖	リンゴジュース, リンゴ				
		牛乳	牛乳						
8	金	おから鶏そぼろの三色丼	卵, おから, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油, ゴマ油 三温糖, 白煎りゴマ	玉葱, 生姜, 小松菜	塩, 酒, 醤油	617	24.0	
		きのこ汁		里芋, コンニャク, でん粉	人参, 大根, 椎茸, シメジ エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		カブとキュウリのゆかり漬け			カブ, キュウリ, ゆかり	塩			
		牛乳	牛乳						
11	月	 建国記念の日 							
12	火	スタミナ丼	豚肉	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	627	23.1	
		豆腐とワカメのスープ	豆腐, ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱, 筍水煮	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		乾麺の中華ごまサラダ		うどん, 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			
		牛乳	牛乳						
13	水	ごはん		精白米			699	23.9	
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		大根, 長葱	削り節(だし)			
		サバの香味焼き	サバ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒			
		ジャガイモのきんぴら		サラダ油, つきコンニャク ジャガイモ, 三温糖 白煎りゴマ	ゴボウ, 人参	みりん, 醤油, 一味唐辛子			
		牛乳	牛乳						
14	水	世界の行事食を食べよう ☆ バレンタインデー ☆						589	22.0
		ペンネアラビアータ	鶏肉	オリーブ油, 上白糖 ペンネ	ニンニク, 玉葱, シメジ, トマト	塩, コショウ, 鷹の爪, パプリカ ベイリーフパウダー, バジル トマトピューレ, ケチャップ			
		「サラダで元気」サラダ	ハム, 刻み海苔, 削り節	三温糖, サラダ油, ゴマ油	キャベツ, キュウリ, 人参 ホールコーン	酢, 塩, コショウ			
		チョコマーブルケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, サラダ油 チョコチップ		ココア, ベーキングパウダー			
		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。

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	
15	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 秋田県 ☆ ~						598	19.7
		だまっこ鍋風	鶏肉	精白米, もち米	生姜, ゴボウ, 白菜, 人参 舞茸, 長葱, セリ	鶏ガラ, 酒, 塩, 醤油, みりん			
		切干大根の煮物	高野豆腐	サラダ油, つきこんにゃく 三温糖	人参, 切干大根, 干椎茸	削り節(だし), 酒, みりん, 醤油			
		フルーツ (スイーツスプリング)			スイーツスプリング				
		牛乳	牛乳						
18	月	ごはん		精白米			572	23.6	
		吉野汁	豆腐	でん粉	人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		鶏肉の西京味噌焼き	鶏肉, 西京味噌			酒			
		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						
19	火	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆						570	20.0
		手作り花巻パン		小麦粉, 上白糖, サラダ油		ベーキングパウダー ドライイースト, 塩			
		中華風コンスープ	ワカメ	でん粉	生姜, 玉葱, 人参 ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		イカとエビのチリソース	イカ, むきエビ	サラダ油, 三温糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 長葱, 玉葱	塩, 醤油, 酒, ケチャップ ウスターソース, 豆板醤			
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油			
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト								
20	水	親子丼	鶏肉, 卵, 刻み海苔	精白米, 三温糖	玉葱, 三つ葉	削り節(だし), 塩, みりん 醤油, 酒	682	28.2	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		白菜のゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白煎りゴマ	小松菜, 人参, 白菜	みりん, 醤油			
		牛乳	牛乳						
21	木	クリームソーススパゲティー	鶏肉, 牛乳	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティー	ニンニク, 玉葱, 人参, 生姜 マッシュルーム水煮, パセリ	白ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー	697	23.3	
		ポテトのハニーサラダ		サラダ油, ジャガイモ はちみつ	人参, キュウリ	塩, 酢, 洋辛子			
		フルーツ (デコボン)			デコボン				
		牛乳	牛乳						
22	金	ごはん		精白米			683	26.8	
		ジャガイモとワカメの味噌汁	油揚げ, 味噌, ワカメ	ジャガイモ		削り節(だし)			
		アジフライ	アジ, 卵	サラダ油, 小麦粉, パン粉		塩, コショウ, 中濃ソース			
		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, コショウ, 醤油			
		牛乳	牛乳						
25	月	高野ごはん	鶏肉, 高野豆腐	精白米, もち米 つきこんにゃく, 三温糖	干椎茸, 人参, ゴボウ サヤエンドウ	削り節(だし), 酒, みりん, 醤油	668	31.0	
		お麩と小松菜のすまし汁		麩	小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		厚焼き玉子焼き	鶏ひき肉, 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			
		キャベツのおひたし			小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
		牛乳	牛乳						
26	火	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, ナツメグ ペイリーフパウダー, カレー粉 ウスターソース	676	20.6	
		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			
		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						
27	水	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	パン, サラダ油 三温糖, でん粉	キャベツ, 生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	575	24.1	
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油, ジャガ芋	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, 塩, トマトピューレ ペイリーフパウダー, コショウ			
		大根とキュウリのピクルス		グラニュー糖	キュウリ, 大根	白ワイン, リンゴ酢, 塩 ペイリーフパウダー			
		フルーツ (リンゴ)			リンゴ				
		牛乳	牛乳						
28	木	麦ごはん		精白米, 米粒麦			601	27.6	
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	こんにゃく	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		サワラのねぎソース焼き	サワラ	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						



~保護者のみなさまへ~
長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食することがあり、給食を止めたい場合は、欠席予定の10日前までに給食辞退の申し出を学級担任を通じてご連絡ください。
給食辞退の申し出があり、1週間前までに所定の様式に必要事項を記入し、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。