



平成31年 3月 献立表

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 : 声の大きさに気を付けて、楽しく食べよう
 給食栄養目標 : バランスよく何でも食べて、丈夫な体をつくろう

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 ☆ ひなまつり ☆					629	22.4
		ちらしずし	卵, きざみ穴子 桜でんぶ	精白米, 三温糖, サラダ油	人参, 干椎茸, かんぴょう レンコン, サヤエンドウ	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 酢, 塩, 醤油		
		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		
		菜の花のお浸し	削り節		菜の花, 白菜	醤油		
		ひなまつりデザート	粉寒天, 牛乳	上白糖	イチゴ	抹茶		
		牛乳	牛乳					
4	月	麦ごはん		精白米, 米粒麦		657	26.1	
		豆腐とナメコの味噌汁	豆腐, 味噌		ナメコ, 小松菜, 長葱			削り節(だし)
		ホキフライ	ホキ, 卵	サラダ油, 小麦粉, パン粉				塩, コショウ
		大根とヒジキの和風サラダ	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
		牛乳	牛乳					
5	火	むすびパン		パン		629	24.3	
		野菜のチャウダースープ	牛乳	サラダ油, ジャガイモ 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, ホールコーン			鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		ニンニク, 生姜, マーマレード			醤油, 白ワイン
		春色サラダ		マカロニ, 上白糖, サラダ油	キャベツ, 人参, キュウリ ホールコーン			酢, 塩, コショウ
		牛乳	牛乳					
6	水	五目ごはん	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, サラダ油	人参, ゴボウ, 干椎茸	だし昆布, 塩, 醤油 酒, みりん	588	21.3
		カブと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 小松菜	削り節(だし)		
		野菜とワカメの煮物	鶏肉, ワカメ	コンニャク, 三温糖	人参, 筍水煮, サヤインゲン	削り節(だし), みりん 塩, 醤油		
		牛乳	牛乳					
7	木	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 コショウ	620	22.6
		キャベツの和風サラダ	ワカメ	サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ, 醤油		
		ミルクゼリーポンチ	粉寒天, 牛乳	上白糖	ミカン缶, パイン缶			
		牛乳	牛乳					
8	金	ごはん		精白米		536	21.6	
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ, 削り節 きざみ海苔	白煎りゴマ	ゆかり			
		肉豆腐	豚肉, 豆腐	サラダ油, つきコンニャク 三温糖	人参, 玉葱, サヤエンドウ			削り節(だし), 酒, 塩, 醤油
		白菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, 白菜, モヤシ			醤油
		フルーツ(デコボン)			デコボン			
		牛乳	牛乳					
11	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 宮城県 ☆					638	23.2
		油麩丼	卵	精白米, 三温糖, 油麩, 車麩	玉葱, みつば	削り節(だし), 塩, みりん 醤油, 酒		
		はっと汁	豆腐, 油揚げ	小麦粉, 白玉粉	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 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					

☆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	
12	火	ごはん		精白米			619	24.2	
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		サバのねぎソース	サバ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの辛子和え			小松菜, 人参, モヤシ	辛子, 醤油			
		牛乳	牛乳						
13	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆						613	24.4
		ビビンバ	豚肉, 卵	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ, サラダ油	ニンニク, 生姜, 長葱 豆モヤシ, 小松菜	醤油, 豆板醤, 塩 酢, コチュジャン			
		ワカメスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ 醤油			
		トッポギ	鶏肉	サラダ油, ゴマ油 トッポギ, 三温糖	ニンニク, 人参, キャベツ, 長葱	豆板醤, 醤油, コチュジャン			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
14	木	五目あんかけ焼きそば	豚肉, イカ, むきエビ	サラダ油, 中華麺 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	584	25.9	
		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(リンゴ)			リンゴ				
		牛乳	牛乳						
15	金	世界の行事食を食べよう ☆ セントパトリックデー(3/17) ☆						645	18.2
		キャロットライスチキンクリーム	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油 小麦粉	玉葱, 人参, 小松菜 生姜, マッシュルーム水煮	白ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, ベイリーフパウダー			
		コールスローサラダ (マスタードドレッシング)		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ 粒マスタード			
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	ミカン缶, オレンジジュース				
		牛乳	牛乳						
18	月	かき揚げうどん	卵, 干桜エビ	うどん, 小麦粉, サラダ油	干椎茸, 長葱, 玉葱, 春菊	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	639	19.8	
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		ぼたもち	こしあん, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖		塩			
		牛乳	牛乳						
19	火	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, ドライイースト, コショウ	661	19.5	
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油, マカロニ	ニンニク, 玉葱, 人参, セロリ キャベツ, ホールトマト, 生姜 トマトジュース	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, トマトピューレ ベイリーフパウダー			
		野菜チップス		ジャガイモ, サラダ油	人参, カボチャ, ゴボウ	塩			
		フルーツ(甘夏ミカン)			甘夏ミカン				
		牛乳	牛乳						
20	水	赤飯	ササゲ	精白米, もち米 黒煎りゴマ		塩	574	25.9	
		すまし汁	なると		小松菜, 人参	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		サワラの西京味噌焼き	サワラ, 西京味噌			酒			
		白菜の磯和え	きざみ海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
21	木	春分の日							
22	金	卒業式							
25	月	修了式							

～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な事項を記入し、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。