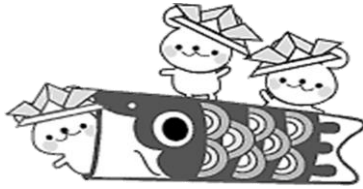


令和元年 5月 献立表



給食マナー目標 : 食べた後や食器の片付けをきれいにしよう
 給食栄養目標 : 食べものの仲間を知ろう

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	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	水	天皇即位日								
2	木	国民の祝日								
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
5	日	こどもの日								
6	月	振替休日								
7	火	味噌ラーメン	○	豚挽き肉, 味噌	中華麺, サラダ油, ゴマ油, でん粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, ニラ, 干椎茸, 長葱, ホールコーン	鶏ガラ, みりん, 醤油, 甜麺醬, コシヨウ	643	21.3	
		白菜の和風サラダ			サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	人参, 白菜, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コシヨウ			
		豆腐ドーナツ		豆腐, きな粉	上白糖, サラダ油, 小麦粉		ベーキングパウダー			
8	水	筍ご飯	○	油揚げ	精白米, 三温糖	筍水煮	酒, 塩, 醤油, だし昆布, 削り節(だし)	577	26.6	
		季節のすまし汁		蒲鉾		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		サワラの西京焼き		サワラ, 西京味噌			酒			
		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			
9	木	パン	○		パン			639	25.3	
		豆乳グラタン		鶏肉, ベーコン, 豆乳, ミックスチーズ	マカロニ, サラダ油, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, パセリ	白ワイン, 塩, コシヨウ, ベイリーフパウダー			
		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, コシヨウ			
		フルーツ(河内晩柑)				河内晩柑				
10	金	中華丼	○	豚肉, イカ, むきエビ	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 人参, 筍水煮, 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱, サヤエンドウ	醤油, 酒, 鶏ガラ, 塩, コシヨウ, オイスターソース	669	21.8	
		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			
		フルーツ白玉			上白糖, 白玉粉	ミカン缶, パイン缶				
13	月	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			665	24.8	
		大根と小松菜の味噌汁		味噌		大根, 長葱, 小松菜	削り節(だし)			
		サバの葱ソース		サバ	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			
14	火	トマトスパゲッティ	○	ベーコン	オリーブ油, 上白糖, スパゲッティ	ニンニク, 玉葱, シメジ, ナス, トマト	塩, コシヨウ, 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	530	19.9	
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コシヨウ			
		空豆のチーズフリット		粉チーズ	小麦粉, でん粉	空豆	塩			
15	水	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米, 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, コシヨウ	571	17.8	
		野菜スープ		ベーコン		生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, パセリ	鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, コシヨウ			
		大根サラダ			サラダ油	キャベツ, キュウリ, 大根, 玉葱	塩, 酢, 塩, コシヨウ			
16	木	きな粉トースト	○	きな粉	パン, バター, 上白糖			615	24.6	
		ポークビーンズ		豚肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, ジャガ芋	セロリ, 人参, 玉葱, 生姜	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, コシヨウ, ベイリーフパウダー, トマトピューレ, ケチャップ, ウスターソース			
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ, カブ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コシヨウ			
17	金	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			641	28.4	
		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				
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ, 味噌		カブ, 長葱	削り節(だし)			
		厚焼き玉子		鶏挽き肉, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 人参, 干椎茸, グリンピース	酒, 塩, 醤油			
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油			

☆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。

給食費のおしらせ

今年度から給食費が月額制ではなく、1食単価制に変更となりました。月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。5月の口座振替は15日(水)です。4月・5月分の給食費となります。ご確認ください。

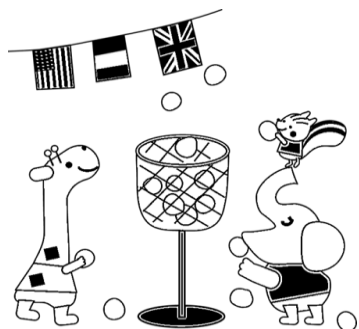
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥7,552☆	¥7,552	¥7,998	¥7,998	¥8,960	¥8,960

☆1年生はならし給食期間の給食費が確定後、翌月の給食費の減額をします。

～保護者の皆様へ～

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。欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。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	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
20	月	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	677	22.4		
		カレーヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, 小麦粉, マカロニ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, カレー粉, ケチャップ				
		ジャーマンポテト			サラダ油, ジャガ芋	玉葱, ピーマン	塩, コショウ				
21	火	鶏南蛮うどん	○	鶏肉	サラダ油, でん粉, うどん	大根, 人参, 干椎茸, 長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節, 酒, みりん, 塩, 醤油	552	21.1		
		グリーンピースのかき揚げ		卵, チリメンジャコ, むきエビ	サラダ油, 小麦粉	グリーンピース, 玉葱, ゴボウ	塩				
		キャベツの塩こぼ和え		塩昆布	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油				
22	水	白飯	○		精白米			605	25.3		
		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				
		切干大根のサラダ			三温糖, ゴマ油, 白煎りゴマ	切干大根, キュウリ, 人参, モヤシ	醤油, 酢, 一味唐辛子				
		ジャガ芋のそぼろ煮		鶏挽き肉	サラダ油, ジャガ芋, 三温糖, でん粉		削り節(だし), 酒, 醤油				
23	木	日本各地の料理を食べよう ☆熊本☆									
		高菜チャーハン	○	卵	精白米, ゴマ油, 白煎りゴマ, サラダ油	高菜漬	酒, 塩, 醤油, みりん	665	20.7		
		タイピーエン		豚肉, むきエビ, イカ	サラダ油, 春雨, ゴマ油	生姜, 人参, 白菜, 筍水煮, キクラゲ, サヤエンドウ	鶏ガラ, 酒, オイスターソース, 塩, コショウ, 醤油				
		いきなりだんご		こしあん	白玉粉, 小麦粉, 上白糖, サツマ芋		塩				
24	金	世界各国の料理を食べよう ☆アメリカ☆									
		ジャンバラヤ	×	ボンレスハム, ウインナー, むきエビ	精白米, サラダ油	ニンニク, セロリ, 玉葱, ホールトマト, ピーマン	塩, コショウ, オレガノ, ケチャップ, 白ワイン	611	24.4		
		チキンヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, スパゲッティ	ニンニク, セロリ, 人参, 玉葱, 生姜	塩, コショウ, タイム, ベイリーフパウダー, 鶏ガラ				
		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				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
27	月	白飯	○		精白米			611	24.4		
		アジの唐揚げおろしだれ		アジ	サラダ油, でん粉, 三温糖	生姜, 大根	酒, 削り節(だし), みりん, 醤油				
		大根とワカメの和風サラダ		ワカメ	サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 酢, 醤油, コショウ				
		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)				
28	火	春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, スパゲッティ	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, ベイリーフパウダー, 鶏ガラ	567	20.5		
		ブロッコリーサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, ブロッコリー, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ				
		フルーツ(デコボン)				デコボン					
29	水	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	597	22.4		
		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				
		モヤシの中華風サラダ			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, 醤油, コショウ				
30	木	ホットドッグ	○	フランクフルト	パン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ, ウスターソース	569	20.9		
		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, ベイリーフパウダー				
		野菜チップス			ジャガ芋, サラダ油	人参, カボチャ, ゴボウ	塩				
31	金	チキンカツカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, パン粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, ケチャップ, カレー粉, コリアンダーパウダー, シナモンパウダー, ガラムマサラ, コショウ	747	20.1		
		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				
		フルーツポンチ			上白糖	ミカン缶, 黄桃缶, バイン缶					
1	土	運動会									
2	日	運動会予備日									
3	月	振替休業日									



忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時に、全員マスクを着用します。

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。ご協力よろしくお願いします。

