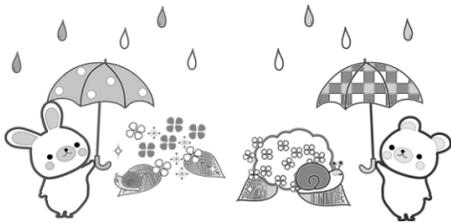


# 令和元年 6月 献立表



給食マナー目標 : 身の回りをきれいにし、食べよう

港区立東町小学校長 羽田野庸史

給食栄養目標 : よくかんで、じょうぶな歯をつくろう

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	土	運動会							
2	日	運動会予備日							
3	月	振替休業日							
4	火	むし歯予防デー							
		高野ご飯		鶏肉, 高野豆腐	精白米, 餅米, 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	544	22.2
		季節のすまし汁	○	はんぺん		小松菜, 長葱	だし昆布, 塩, 醤油 削り節(だし)		
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, 醤油, 酢 コショウ, 酒				
5	水	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 パプリカパウダー ベイリーフパウダー バジル, ケチャップ トマトピューレ	531	20.3
		シーザーサラダ		クリームチーズ, 粉チーズ	サラダ油, 三温糖, クルトン	キャベツ, キュウリ, 人参 ニンニク, 玉葱	酢, 塩, コショウ 洋辛子		
		フルーツ (メロン)				メロン			
6	木	麦ご飯			精白米, 米粒麦			681	23.7
		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		
		切干大根のハリハリ漬け			ゴマ油, 三温糖, 白煎りゴマ	人参, 切干大根, キュウリ	塩, 酢, 醤油, 七味唐辛子		
		青のりビーンズ		大豆, 青海苔	サラダ油, でん粉, ジャガ芋		塩		
7	金	白飯			精白米			676	22.0
		なすと玉葱の味噌汁	○	味噌		ナス, 玉葱	削り節(だし)		
		おからコロケ		鶏ひき肉, おから, 卵	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, 椎茸	塩, コショウ 中濃ソース		
		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		
10	月	麦ご飯			精白米, 米粒麦			532	22.4
		季節のすまし汁	○	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 塩, 醤油 削り節(だし)		
		魚の香味焼き		モウカザメ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒		
		大根の和風サラダ		ワカメ	サラダ油, ゴマ油, 白煎りゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	酢, 塩, 醤油 コショウ		
11	火	ジャコ梅ご飯	○	チリメンジャコ	精白米	梅干		665	28.1
		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)		
		ツナ入り玉子焼き		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		
		白菜の即席漬け				白菜, 人参	塩		
12	水	焼きカレーパン	○	ヒヨコ豆, 豚ひき肉	強力粉, 上白糖, バター, サラダ油 パン粉	人参, 玉葱	塩, ドライイースト カレー粉 ケチャップ ウスターソース	501	20.8
		野菜のスープ煮		豚肉	ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱, セロリー, キャベツ ブロッコリー, マッシュルーム	鶏ガラ, 白ワイン 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		フルーツ (ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ			
13	木	白飯			精白米			574	22.7
		けんちん汁	○	豆腐	サラダ油, ゴマ油	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 塩, 醤油 削り節(だし)		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		キャベツの辛子和え				小松菜, 人参, キャベツ	洋辛子, 醤油		
14	金	家常豆腐丼	○	豚肉, 生揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸, 人参, キャベツ 青梗菜, 生姜	醤油, 酒, 豆板醤 鶏ガラ	599	24.1
		卵とワカメのスープ		卵, ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 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		

☆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。  
6月の口座振替は10日(月)です。  
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
¥3,930☆	¥4,248	¥4,902	¥4,902	¥5,040	¥5,040

☆1年生はならし給食期間の給食費が確定しましたので、6月分の給食費より減額をします。  
内訳【¥4,248(6月分) - ¥472(2食分) + ¥154(牛乳 ¥55 × 2 + パン ¥44) = ¥3,930】

## ～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。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けます。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
17	月	ツナと枝豆のピラフ	○	ツナ	精白米, サラダ油, バター	シメジ, マッシュルーム, 玉葱, 枝豆	塩, 醤油	545	18.3
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー		
		トマトサラダ			サラダ油, 三温糖	トマト, パセリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
18	火	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			667	25.2
		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)		
		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		
		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, コショウ		
19	水	キムチチャーハン	○	豚肉, 卵	精白米, サラダ油	人参, キムチ(白菜)	酒, 塩, 醤油 コショウ	609	19.9
		春雨の中華スープ			春雨, ゴマ油	生姜, キクラゲ, 筍水煮, 青梗菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 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		
		カルピスゼリー		粉寒天, カルピス					
20	木	丸パン	○		丸パン			659	29.2
		ヌードルスープ		ベーコン	サラダ油, うどん	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ	鶏ガラ, コショウ, 塩 ペイリーフパウダー		
		鶏肉のチーズ焼き		鶏肉, ミックスチーズ			白ワイン, 塩 コショウ ケチャップ ウスターソース		
		ポテトのハニーサラダ			ジャガ芋, サラダ油, ハチミツ	人参, キュウリ	塩, 酢, 洋辛子		
21	金	冷やし中華そば	○	鶏肉, 卵	中華麺, サラダ油, ゴマ油, 白練りゴマ 三温糖, 白すりゴマ	生姜, 人参, 干椎茸, キュウリ, モヤシ	鶏ガラ, 醤油, 酢 酒, 塩	565	22.3
		トマト				トマト			
		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, 醤油 コショウ		
		フルーツ (パイナップル)				パイナップル			
24	月	世界各国の料理を食べよう ☆韓国☆							
		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, コチュジャン 塩, 酢	638	25.0
		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	コチュジャン, 醤油		
		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		
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					
25	火	日本各地の料理を食べよう ☆大阪府☆							
		冷やしきつねうどん	○	笹蒲鉾, 油揚げ	うどん, 三温糖	長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節 みりん, 塩, 醤油	623	26.9
		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		
		タコ焼き風揚げ		むきエビ, はんぺん, タコ, 卵, 削り節, 青海苔	サラダ油, 小麦粉, でん粉	キャベツ, 長葱, 生姜	塩, 醤油, 酒 中濃ソース ウスターソース		
26	水	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			615	28.1
		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)		
		サケの塩焼き		サケ			塩		
		きんぴら			サラダ油, つきこんにゃく, 三温糖 白煎りゴマ	ゴボウ, 人参, レンコン	みりん, 醤油 一味唐辛子		
27	木	コーンマヨトースト	○	ミックスチーズ	食パン, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	コショウ	573	21.6
		豚肉と野菜のケチャップソテー		豚肉	サラダ油	人参, 玉葱, ピーマン, キャベツ	塩, ケチャップ		
		サツマ芋ブロッコリーサラダ			サツマ芋, サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
28	金	マーボーなす丼	○	豚ひき肉, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉 ゴマ油	ナス, ニンニク, 生姜, 人参, 筍水煮 長葱, ニラ	酒, 醤油, 豆板醤	659	22.0
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉, ゴマ油	生姜, 玉葱, 人参, ホールコーン クリームコーン, パセリ	鶏ガラ, 塩 コショウ, 醤油		
		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, 醤油 コショウ		
		フルーツ (冷凍ミカン)				冷凍ミカン			



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。

