



平成28年 1月 献立表

給食マナー目標 : よい姿勢で食べよう
給食栄養目標 : 日本の伝統食を知ろう

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	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
8	金	日本の行事食を食べよう ☆ お節料理&七草 ☆					623	28.1
		七草ごはん	油揚げ	精白米, サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	七草, 大根, カブ	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油		
		韓国風雑煮	豚肉, 卵	トック, でん粉	生姜, 干椎茸, 大根, 白菜 小松菜	鶏ガラ, 塩, 酒, コショウ 豆板醤		
		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		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		牛乳	牛乳					
11	月	成人の日						
12	火	日本の行事食を食べよう ☆ 鏡開き ☆					645	26.5
		もち入りきつねうどん	豚肉, 油揚げ	うどん, 三温糖, 餅	長葱, 小松菜, かんぴょう	だし昆布, 削り節(だし), みりん, 塩, 醤油		
		五目豆	昆布, 大豆, 焼き竹輪	三温糖, こんにやく	ゴボウ, 人参	醤油		
		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		
		牛乳	牛乳					
13	水	鮭とキノコのピラフ	鮭	精白米, サラダ油, バター	シメジ, マッシュルーム 玉葱, パセリ	塩, 白ワイン, 醤油	605	22.2
		ポテトのトマトスープ	ベーコン	サラダ油, ジャガ芋	人参, キャベツ, 生姜 ホールトマト	鶏ガラ, 塩 ベイリーフパウダー バジル, コショウ		
		パリパリサラダ	チリメンジャコ	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, 酒		
		牛乳	牛乳					
14	木	ごはん		精白米			604	21.6
		鶏すき焼き煮	鶏肉, 焼き豆腐	サラダ油, 三温糖 しらたき	玉葱, 白菜, 長葱 エリンギ	だし昆布, 削り節(だし) 酒, みりん, 醤油		
		ふるふき大根	味噌	三温糖	大根	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, みりん, 酒		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		牛乳	牛乳					
15	金	照り焼きバーガー	豚挽き肉, 豆腐, 卵, 味噌	パン, サラダ油, パン粉 白煎りゴマ, ゴマ油 三温糖, でん粉	キャベツ, 玉葱, 生姜, 干椎茸	塩, コショウ, 醤油, みりん, 酒	606	22.3
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		フライドポテト		サラダ油, ジャガ芋		塩		
		フルーツ(りんご)			りんご			
		牛乳	牛乳					
18	月	チンジャオロース丼	豚肉	精白米, サラダ油 上白糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 筍, ピーマン, 赤ピーマン	鶏ガラ, 酒, 醤油, 塩 コショウ, オイスターソース	638	24.1
		豆腐とワカメのスープ	豆腐, ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 筍, 長葱	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, 醤油, コショウ		
		牛乳	牛乳					
19	火	スープスパゲティー	鶏肉, ほたて貝	サラダ油, オリーブ油 スパゲッティ	ニンニク, 人参, 玉葱 シメジ, ピーマン, 生姜	塩, コショウ, 鶏ガラ 白ワイン, 鷹の爪 ベイリーフパウダー	611	23.1
		カボチャのフレンチサラダ		サラダ油	カボチャ, 人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		フルーツ(りんご)			りんご			
		牛乳	牛乳					
20	水	ごはん		精白米			647	24.8
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油, 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		たらとシシャモのからあげ	たら, シシャモ	サラダ油, でん粉		塩, コショウ		
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 焼き竹輪, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	みりん, 醤油		
		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。

おしらせ!



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	働か力・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	
21	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆						632	21.4
		手作りピロシキ	豚挽き肉	強力粉, 上白糖 サラダ油, 春雨 でん粉	玉葱, 筍, 干椎茸	塩, ドライイースト, コショウ, 醤油 ナツメグ, オイスターソース			
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, 生姜 ホールトマト, トマトジュース キャベツ, パセリ	赤ワイン, 鶏ガラ, トマトピューレ ケチャップ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		ピクルス		グラニュー糖	人参, キュウリ, カブ	白ワイン, リンゴ酢, 塩 ベイリーフパウダー			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
22	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 鳥取県 ☆						620	24.4
		ごはん		精白米					
		油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		スタミナ納豆	納豆, 鶏挽き肉	ゴマ油, 三温糖	生姜, ニンニク, 長葱	醤油, 酒, タバコ			
		筑前煮	鶏肉	サラダ油, こんにやく 三温糖	ゴボウ, 人参, 筍, レンコン 大根, 干椎茸, サヤインゲン	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油			
牛乳	牛乳								
25	月	学校給食週間(1/24-1/30) 献立						636	32.1
		おにぎり(わかめ・うめ)	炊き込みワカメ, 焼き海苔	精白米	梅干	だし昆布, 酒, 薄口醤油 塩, みりん			
		豚汁	豚肉, 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)			
		焼き魚	鮭			塩			
		たたきキュウリのゴマ和え		白煎りゴマ, ゴマ油	キュウリ	醤油, 塩			
牛乳	牛乳								
26	火	学校給食週間(1/24-1/30) 献立						616	23.3
		中華丼	豚肉, イカ むきエビ, ウズラ卵	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 人参, 筍 干椎茸, キクラゲ, 白菜 青梗菜, 長葱, サヤエンドウ	醤油, 酒, 鶏ガラ, 塩 コショウ, オイスターソース			
		わかめスープ	ワカメ		生姜, 筍, 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			
		フルーツ(みかん)			みかん				
牛乳	牛乳								
27	水	学校給食週間(1/24-1/30) 献立						610	25.1
		ソフトめん(カレーあん)	豆腐, 豚挽き肉, 味噌	ソフト麺, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 人参 玉葱, グリンピース	削り節(だし), 酒, 醤油, カレー粉			
		白菜の即席漬け	塩昆布		白菜, 人参				
		フルーツ(りんご)			りんご				
牛乳	牛乳								
28	木	学校給食週間(1/24-1/30) 献立						654	21.5
		ごはん		精白米					
		酸辣湯風スープ	卵	でん粉	生姜, 人参, 干椎茸, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ 醤油, 酢, 豆板醤			
		揚げ餃子	豚挽き肉	サラダ油, 餃子の皮 ゴマ油	ニンニク, 生姜, 白菜 長葱, ニラ	塩, コショウ, 醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, 豆モヤシ	醤油, ラー油			
牛乳	牛乳								
29	金	学校給食週間(1/24-1/30) 献立						659	19.2
		ガーリックフランス		ソフトフランスパン サラダ油	ニンニク, パセリ				
		クリームシチュー	鶏肉, ベーコン, 牛乳	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ	白ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー			
		パプリカサラダ		サラダ油	赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ミニ揚げパン		コッペパン, サラダ油 上白糖, グラニュー糖					
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。

1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず、試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京・神奈川・千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならないように1月24日から30日までの期間を「学校給食週間」としました。



新年あけましておめでとうございます。

今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす、「安心で、安全な、おいしい給食」を作っていきますので、楽しみにしててください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知る良い機会にしましょう。

