



# 平成28年 2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 : はしを正しく使って食べよう  
 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	月	麦ごはん		精白米, 押麦			678	24.9	
		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, 酒, 塩 コショウ, 醤油			
		肉団子のもち米蒸し	豚ひき肉, 卵	ゴマ油, 上新粉, もち米	人参, 玉葱, 干椎茸, 生姜	塩, 醤油, 酒, カレー粉			
		春雨の中華ごまサラダ		春雨, 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						
2	火	グラタン Dock	鶏肉, 牛乳 ミックスチーズ	パン, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, マッシュルーム	鶏ガラ, 塩, コショウ	518	20.3	
		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 ベイリーフパウダー バジル, コショウ			
		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			
		フルーツ(ポンカン)			ポンカン				
		牛乳	牛乳						
3	水	日本の行事食を食べよう ☆ 節分 ☆						658	23.7
		恵方巻き	焼き海苔, 卵, 桜でんぶ	精白米, 三温糖, サラダ油	キュウリ, かんぴょう, 干椎茸	だし昆布, 塩, 酢, 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			
		大豆とジャガ芋の甘辛揚げ	大豆, チリメンジャコ	三温糖, でん粉, サラダ油 ジャガ芋, 白煎りゴマ		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								
4	木	もやしラーメン	豚肉	中華麺, サラダ油, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 長葱, キャベツ モヤシ, ニラ, 干椎茸	鶏ガラ, 醤油, 塩, コショウ	506	20.9	
		キャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		フルーツ(りんご)			りんご				
		牛乳	牛乳						
5	金	ごはん		精白米			594	25.6	
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ, かつお節 きざみ海苔	白煎りゴマ	ゆかり				
		ロール白菜	豚ひき肉, 卵, 牛乳	パン粉, でん粉	白菜, 玉葱, 人参	削り節(だし), 塩, コショウ ナツメグ, 醤油, みりん			
		モヤシの辛子和え			小松菜, 人参, モヤシ	洋辛子, 醤油			
		牛乳	牛乳						
8	月	豚キムチ丼	豚肉, 味噌	精白米, サラダ油 上白糖, 白煎りゴマ	キムチ, 長葱, ニンニク, 生姜 ニラ, 人参, 豆モヤシ	酒, 醤油, 豆板醤	661	26.3	
		中華風コーンスープ	鶏肉, 卵	でん粉, ゴマ油	生姜, 玉葱, 人参, パセリ ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		春雨サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						
9	火	ごはん		精白米			534	24.5	
		豆腐とワカメの味噌汁	味噌, 豆腐, ワカメ		長葱	削り節(だし)			
		イカの葱ソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		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			
		牛乳	牛乳						
10	水	パン		パン			611	19.7	
		野菜スープ	ベーコン		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			
		ポテトコロッケ	豚ひき肉, 卵	サラダ油, バター ジャガ芋, 小麦粉, パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース			
		ベジタブルソテー		サラダ油, バター	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
11	木	建国記念の日							
12	金	世界の行事食を食べよう ☆ バレンタインデー ☆						700	24.5
		スパゲティービーンズミート	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティー	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, コショウ ナツメグ, ケチャップ トマトピューレ, ウスターソース			
		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			
		バレンタインカップケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター 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。

～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。



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	月	青森県弘前農業協同組合さんから「リンゴ」のプレゼント					647	20.3
		麦ごはん		精白米, 押麦				
		豚肉と高野豆腐の甘酢あん	豚肉, 高野豆腐	三温糖, サラダ油 でん粉, ジャガ芋	玉葱, 干椎茸, 人参, ピーマン	醤油, 酢, 酒, 塩		
		野菜のピリ辛漬け		ゴマ油	モヤシ, キュウリ, 人参	塩, 酢, 醤油, ラー油		
		フルーツ(りんご)			リンゴ			
		牛乳	牛乳					
16	金	世界各国の料理を食べよう ☆ インド ☆					603	26.9
		ナン		ナン				
		インドカレー	鶏肉, ヨーグルト	サラダ油	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, リンゴ, カリフラワー	塩, コショウ, 鶏ガラ トマトピューレ, カレー粉 ガラムマサラ ベイリーフパウダー		
		ガルバンゾーサラダ	ヒヨコ豆, ウズラ豆 チーズ	サラダ油	人参, キュウリ	酢, 塩, コショウ ガーリックパウダー		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	バナナ, リンゴ, 黄桃缶 みかん缶			
		牛乳	牛乳					
17	水	サーモンソースカツ丼	鮭, 卵	精白米, サラダ油 小麦粉, パン粉	キャベツ	塩, コショウ, 中濃ソース	676	30.7
		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)		
		大根サラダ	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	塩, 酢, 醤油, コショウ		
		牛乳	牛乳					
18	木	肉うどん	豚肉, 焼き竹輪	うどん	人参, 小葱	だし昆布, 削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	620	23.7
		たこ焼き風揚げ	むきエビ, はんぺん, タコ 卵, かつお節, 青のり	サラダ油, 小麦粉 でん粉	キャベツ, 筍, 長葱, 生姜	塩, 醤油, 酒, 中濃ソース ウスターソース		
		カブの即席漬け			カブ	塩		
		フルーツ(デコボン)			デコボン			
		牛乳	牛乳					
19	金	ゆかりごはん		精白米	ゆかり		613	25.6
		ツナ入り卵焼き	ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉葱, グリンピース	塩, 酒, 醤油		
		キャベツの磯和え	きざみ海苔		キャベツ, モヤシ	醤油		
		生揚げと野菜の炒め煮	生揚げ	サラダ油, コンニャク 三温糖	ゴボウ, 人参, 筍 サヤインゲン	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油		
		牛乳	牛乳					
22	月	桔梗が原のげんば丼	鶏ひき肉, 油揚げ	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉	生姜, 玉葱, 人参 ゴボウ, シメジ, 枝豆	削り節(だし), 酒, 塩 醤油, みりん	622	24.6
		はんぺんのすまし汁	あられはんぺん		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		モヤシのおひたし			小松菜, 人参, モヤシ	醤油		
		牛乳	牛乳					
23	火	パン		パン			557	23.0
		ポテトのクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱 生姜, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	ニンニク, 生姜	醤油, 白ワイン		
		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		
		牛乳	牛乳					
24	水	ごはん		精白米			646	33.8
		さつま汁	豚肉, 味噌	サラダ油, サツマ芋 コンニャク	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		キノコの肉巻き和風ソース	豚肉	三温糖, でん粉	エノキ茸, 人参, 生姜	塩, コショウ, 醤油, みりん		
		白菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, 白菜, モヤシ	醤油		
		牛乳	牛乳					
25	木	五目かた焼きそば	豚肉, むきエビ, イカ	中華麺, サラダ油 三温糖, でん粉	玉葱, 人参, 筍, 干椎茸 白菜, モヤシ, サヤエンドウ	鶏ガラ, 塩, コショウ, 酒 醤油, 酢	612	23.3
		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		
		杏仁豆腐	粉寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶, パイン缶	アーモンドエッセンス		
		牛乳	牛乳					
26	金	おわかれファミリー給食					627	27.4
		お赤飯	ササゲ	精白米, もち米		ゴマ塩		
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	サラダ油, 小麦粉 でん粉	生姜	醤油, 酒		
		サワラの香味焼き	サワラ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, 酒, みりん		
		煮物	がんもどき	三温糖, コンニャク	人参	削り節(だし), 醤油		
		卵焼き	卵	三温糖		削り節(だし), 醤油, 塩		
		ミニトマト			ミニトマト			
麦茶				麦茶				
29	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 秋田県 ☆					598	19.7
		だまっこなべ	鶏肉	精白米, もち米	生姜, ゴボウ, 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, 三温糖 つきこんにゃく	人参, 切干大根, 干椎茸	削り節(だし), 酒, みりん, 醤油		
		フルーツ(キヨミオレンジ)			キヨミオレンジ			
		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。