

# 令和元年 12月 献立表







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 : 寒さに負けない食事をしよう

港区立東町小学校 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
2	月	学芸会振替休業日							
3	火	麦ご飯 具沢山味噌汁 魚の照り焼き キャベツの辛子和え	○	みそ, 木綿豆腐 銀鱈	精白米, 米粒麦 こんにゃく サラダ油, 三温糖, でん粉	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ しょうが 小松菜, 人参, キャベツ	削り節(だし) 醤油, 酒, みりん からし粉, 醤油	604	27.6
4	水	世界各国の料理を食べよう ☆ロシア☆							
		手作りピロシキ ボルシチ オリヴィエサラダ ドリンクヨーグルト	○	豚ひき肉 豚肉, 生クリーム 卵 ドリンクヨーグルト	強力粉, 上白糖, サラダ油 緑豆はるさめ, でん粉 サラダ油, じゃが芋 じゃが芋, マヨネーズ	たまねぎ, たけのこ 干しいたけ 人参, たまねぎ, セロリ しょうが, ホールトマト(缶) ピーツ(缶), キャベツ 人参, たまねぎ, キュウリ グリーンピース	食塩, ドライイースト こしょう, ナツメグ粉 オイスターソース, 醤油 赤ワイン, 鶏ガラ トマトピューレ, 食塩 こしょう, ベイリーフ粉 穀物酢, 食塩, こしょう	691	23.4
5	木	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツ(柿)	○	豚肉, 卵 豚ひき肉	精白米, サラダ油 ワンタンの皮, ごま油	人参, キムチ, 大豆もやし ピーマン しょうが, 人参, たけのこ 白菜, もやし, 長ねぎ, 小松菜 柿	酒, 食塩, 醤油, こしょう 鶏ガラ, 酒, 食塩 こしょう, 醤油	603	21.9
6	金	日本の行事食を食べよう ☆針供養☆							
		ご飯 すまし汁 揚げ豆腐の野菜あん キャベツの塩こぶ和え	○	はんぺん 木綿豆腐, 鶏ひき肉 塩昆布	精白米 サラダ油, でん粉 炒りごま	みつば, 人参 たまねぎ, 人参, 生しいたけ ホウレン草 キャベツ, もやし, 人参	だし昆布, 削り節(だし) 食塩, 醤油 酒, みりん, 食塩, 醤油 醤油	621	24.4
9	月	日本の郷土料理を食べよう ☆北海道☆							
		きのこご飯 豆腐と小松菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き カブの即席漬け	○	油揚げ 木綿豆腐 鮭, みそ	精白米 玉麩 上白糖, バター	生しいたけ, しめじ まいたけ 小松菜 キャベツ, たまねぎ, 人参 カブ	だし昆布, 酒 食塩, 醤油 だし昆布, 削り節(だし) 食塩, 醤油 食塩, こしょう, 酒 みりん, 醤油 食塩	572	31.3
10	火	こぎつねうどん モヤシのゴマ和え おかしいがぐり	○	鶏肉, 油揚げ 牛乳, 卵	三温糖, うどん 三温糖, すりごま サツマ芋, 上白糖, バター くり(甘露煮), 小麦粉 そうめん, 揚げ油	たまねぎ, 人参, 大根, 小松菜 人参, もやし	だし昆布, 削り節(だし) 食塩, 醤油, 酒, みりん 醤油	626	23.8
11	水	麦ご飯 豆腐と小松菜の味噌汁 魚の照り焼き 大根の和風サラダ	○	みそ, 木綿豆腐 ワラサ わかめ	精白米, 米粒麦 三温糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 炒りごま	小松菜, 長ねぎ しょうが キャベツ, キュウリ, 大根	削り節(だし) 醤油, 酒, みりん 食塩, 穀物酢, 醤油 こしょう	644	29.7
12	木	ガーリックトースト ラタトゥイユ ポテトのフレンチサラダ	○	鶏肉	パン, サラダ油 オリーブ油, サラダ油 じゃが芋, サラダ油	にんにく, パセリ にんにく, たまねぎ, セロリ ズッキーニ, なす, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ, トマト 人参, キュウリ, たまねぎ	白ワイン, 食塩, こしょう ナツメグ粉, オレガノ粉 ベイリーフ粉 穀物酢, 食塩, こしょう	615	19.4

☆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	エネルギーたんぱく質		
								Kcal	g	
13	金	<b>日本の行事食を食べよう ☆すず払い☆</b>								
13	金	ジャコワカメご飯		ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	精白米			554	19.2	
		おでん	○	焼き竹輪, はんぺん 揚げボール, がんもどき 結び昆布	三温糖, こんにやく	大根	削り節(だし), 酒 食塩, 醤油			
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし粉, 醤油			
		フルーツ(温州みかん)				みかん				
16	月	ナスのドライカレー		豚ひき肉, ヒヨコ豆	精白米, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ 人参, なす	トマトピューレ, 食塩 ベイリーフ粉, ナツメグ カレー粉, ウスターソース	656	20.3	
		パリパリサラダ	○		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ たまねぎ	穀物酢, 食塩, こしょう			
		カルピスゼリー		粉寒天, カルピス						
17	火	焼肉スパゲティ		豚肉	スパゲティ, サラダ油 三温糖, 炒りごま	にんにく, しょうが, たまねぎ ピーマン, えのきだけ, しめじ	醤油, 酒, みりん パセリ(乾)	508	21.4	
		鉄骨サラダ	○	ひじき(乾) ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油 ごま油, すりごま	キャベツ, キュウリ, 大根	食塩, 醤油, 穀物酢 こしょう, 酒			
		フルーツ(りんご)				りんご				
18	水	麦ご飯			精白米, 米粒麦			551	18.7	
		ワカメスープ		わかめ	炒りごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏ガラ, 食塩 こしょう, 醤油			
		魚と野菜の甘酢あんかけ	○	鱈	でん粉, サラダ油 じゃが芋, 三温糖	人参, たまねぎ, ピーマン 赤パブリカ, 黄パブリカ れんこん, なす	醤油, 穀物酢 トマトケチャップ			
		かぶとキュウリのピリ辛漬け			ごま油	かぶ, キュウリ	食塩, 穀物酢 醤油, ラー油			
19	木	ツナチーズロール		ツナ, ミックスチーズ	パン			665	22.5	
		みみ揚げパン			パン, サラダ油 グラニュー糖, 上白糖					
		コーンスープ	○	鶏肉	サラダ油, でん粉	人参, たまねぎ, しょうが パセリ, クリームコーン ホールコーン	鶏ガラ, 食塩, こしょう ベイリーフ粉			
		トマトとキュウリのサラダ			オリーブ油	トマト, キャベツ, キュウリ たまねぎ	穀物酢, 食塩, こしょう			
20	金	<b>日本の行事食を食べよう ☆冬至☆</b>								
20	金	ゆかりご飯			精白米	ゆかり粉		618	25.6	
		根菜汁	○	みそ	サラダ油, サツマ芋 こんにやく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	削り節(だし)			
		メルルーサのオイル焼き		メルルーサ, ベーコン		赤パブリカ, たまねぎ えのきだけ	食塩, こしょう 白ワイン, 醤油			
		カボチャの含め煮			三温糖	かぼちゃ	削り節(だし) 食塩, 醤油			
23	月	ご飯			精白米			679	28.1	
		どさんこ汁		豚肉, みそ, わかめ	じゃが芋, パター	人参, ホールコーン, 長ねぎ	削り節(だし)			
		鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	サラダ油, でん粉, 小麦粉	しょうが	醤油, 酒			
		ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	みずな, 小松菜, もやし 人参, しょうが	穀物酢, 醤油, 食塩, 酒			
24	火	<b>世界の行事食を食べよう ☆クリスマス☆</b>								
24	火	キャロットライス クリームソース		鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 小麦粉	人参, たまねぎ マッシュルーム水煮 ブロッコリー, しょうが	食塩, こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ	778	19.2	
		クリスマスサラダ	○		マカロニ, マヨネーズ	人参, キュウリ, たまねぎ ホールコーン, 赤パブリカ 黄パブリカ	穀物酢, 食塩, こしょう			
		ヨールトルトゥ			パイ皮, 粉糖	プルーン(乾)				
25	水	 <b>終業式</b> ・ 給食なし 								
1/8	水	 <b>始業式</b> ・ 給食なし 								

### 給食費のおしらせ♪

12月の口座振替は**ありません**。  
 次の口座振替は**1月10日(金)**です。

### ～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用紙に記入し、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きます。ご了承ください。