



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

☆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。

