

令和2年 1月 献立表

令和2年1月8日



給食マナー目標 : 良い姿勢で食べよう

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	
8	水	始業式・給食なし								
9	木	日本の行事食を食べよう ☆おせち料理☆								
		すずしろご飯			精白米, ごま油	大根	だし昆布, 酒, 食塩 醤油, わかめごはんの素	682	36.2	
		お雑煮	鶏肉, なると	里芋, トック	人参, 大根, 乾しいたけ, 小松菜	だし昆布, 削り節 (だし) 酒, 食塩, 醤油, みりん				
		サワラの幽庵焼き	さわら			醤油, みりん, 酒				
		紅白かまぼこ	かまぼこ							
		紅白なます		上白糖	人参, 大根	食塩, りんご酢, 食塩				
ジャコの田作り	ちりめんじゃこ	三温糖, 炒りごま		醤油, みりん						
10	金	日本の行事食を食べよう ☆鏡開き☆								
		もち入りきつねうどん	豚肉, 油揚げ	うどん, 三温糖, もち	長ねぎ, 小松菜, かんぴょう	だし昆布, 厚削り節 (だし) みりん, 食塩, 醤油	631	26.5		
		白菜のゴマ和え		三温糖, すりごま	人参, 白菜, もやし	醤油				
フルーツ (みかん)			みかん							
13	月	成人の日								
14	火	チャーハン	豚肉, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長ねぎ, グリンピース	酒, 食塩, 醤油 こしょう, 穀物酢	622	24.8		
		五目スープ	豚肉, 卵, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜 長ねぎ, 小松菜	鶏ガラ, 食塩 こしょう, 醤油				
		拌三糸		はるさめ, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	穀物酢, 食塩 醤油, からし(粉)				
15	水	白飯		精白米			618	27.0		
		かぶと油揚げの味噌汁	油揚げ, みそ		かぶ, かぶの葉, 長ねぎ	削り節 (だし)				
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん				
		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				
16	木	家常豆腐丼	豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉	タマネギ, たけのこ, 乾しいたけ 人参, キャベツ, チンゲンサイ しょうが	醤油, 酒 トウバンジャン, 鶏ガラ	603	24.1		
		卵とワカメのスープ	卵, わかめ	炒りごま	しょうが, 長ねぎ	鶏ガラ, 食塩, こしょう 醤油				
		もやしの中華風サラダ		サラダ油, ごま油, すりごま	キャベツ, きゅうり, もやし	穀物酢, 食塩, 醤油 こしょう				
17	金	手作りツナマヨパン	ツナ	強力粉, 上白糖, サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	タマネギ, ホールコーン	食塩, ドライイースト こしょう	659	20.0		
		ベーコンと野菜の チャウダースープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	タマネギ, 人参, しょうが ホールコーン	鶏ガラ, 食塩, こしょう ベイリーフ粉				
		三色ピクルス		グラニュー糖	人参, きゅうり, 大根	白ワイン, りんご酢, 食塩 ベイリーフ粉				
20	月	麦ご飯		精白米, 押麦			584	27.5		
		さつまい	豚肉, みそ	サラダ油, さつまい 板こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	削り節 (だし)				
		さわらの塩焼き	さわら			食塩				
		かぶときゅうりのゆかり漬け			かぶ, きゅうり, ゆかり粉	食塩				

☆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。1月の口座振替は10日(金)です。1・2月分の給食費となります。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
¥8,024	¥8,024	¥8,772	¥8,772	¥9,520	¥9,520

～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。

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	
21	火	味噌ラーメン	○	豚肉, みそ	中華麺, サラダ油, ごま油 でん粉, すりごま	にんにく, しょうが, 人参 タマネギ, 白菜, もやし にら, 乾しいたけ, 長ねぎ ホールコーン	鶏ガラ, みりん 醤油, こしょう	613	25.2	
		白菜と油揚げの かりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 炒りごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	穀物酢, 食塩, 醤油			
		フルーツ (りんご)				りんご				
22	水	カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油 じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参 タマネギ	赤ワイン, 鶏ガラ 食塩, ベイリーフ粉 トマトケチャップ, カレー粉 コリアンダー粉, シナモン粉 ガラムマサラ	747	22.4	
		ツナまめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	穀物酢, 食塩, 醤油			
		オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース, みかん(缶)				
23	木	世界の料理を食べよう ☆スペイン☆								
		パエリア	○	いか, むき海老 あさり(水煮)	精白米, オリーブ油	にんにく, 人参, タマネギ マッシュルーム(水煮) ホールコーン, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ	ターメリック粉, 食塩 ベイリーフ粉 こしょう, 白ワイン	644	27.2	
		スパニッシュオムレツ		ベーコン, 卵, 牛乳	じゃが芋, サラダ油, バター	タマネギ, 人参, パセリ	食塩, こしょう トマトケチャップ			
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり ホールコーン, タマネギ	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						
24	金	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立								
		おむすび (ゆかり・わかめ)	○	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ, 焼きのり	精白米	ゆかり粉		658	38.4	
		豚汁		豚肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	削り節 (だし)			
		サケの塩焼き		さけ			食塩			
たたききゅうりのごまあえ		炒りごま, ごま油		きゅうり	醤油, 食塩					
27	月	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立								
		麦ご飯	○		精白米, 押麦			670	20.3	
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが, しめじ, 生しいたけ えのきだけ	鶏ガラ, 酒, 食塩 こしょう, 醤油			
		揚げギョウザ		豚ひき肉	サラダ油, ギョウザの皮, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜 長ねぎ, にら	食塩, こしょう, 醤油			
モヤシのピリ辛和え		ごま油		人参, きゅうり, もやし	食塩, 醤油, 食塩 ラー油					
28	火	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立								
		スパゲティービーンズミート	○	豚ひき肉, 大豆	サラダ油, 薄力粉 オリーブ油, スパゲティー	にんにく, しょうが, タマネギ 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 食塩 こしょう, ナツメグ粉 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース, タバスコ	658	24.2	
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋, サラダ油	人参, きゅうり, タマネギ	穀物酢, 食塩, こしょう			
フルーツ (オレンジ)				オレンジ						
29	水	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立								
		白飯	○		精白米			616	31.6	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, 削り節 (だし) 食塩, 醤油			
		鯨の竜田揚げ		鯨肉	サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒			
ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖		人参	削り節 (だし) みりん, 醤油					
30	木	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立								
		セレクト揚げパン (シュガー／きなこ)	○	きなこ	コッペパン, サラダ油 上白糖, グラニュー糖			701	22.2	
		鶏と野菜のクリーム煮		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋 薄力粉	人参, タマネギ, キャベツ しょうが	白ワイン, 鶏ガラ, 食塩 こしょう, ベイリーフ粉			
コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖		人参, キャベツ, きゅうり タマネギ	穀物酢, 食塩, こしょう 粒入りマスタード					
31	金	日本の郷土料理を食べよう ☆青森県☆								
		十和田バラ焼き丼	○	豚肉	精白米, でん粉	りんごジャム, にんにく しょうが, タマネギ, 人参 白菜, 赤パプリカ, まいたけ	醤油, みりん, 酒 コチュジャン, 食塩	628	26.2	
		せんべい汁		鶏肉	しらたき, かわらせんべい	しょうが, ごぼう, 人参 乾しいたけ, 長ねぎ	鶏ガラ, 食塩, 醤油 薄口醤油, みりん			
フルーツ (りんご)				りんご						