



令和2年 2月 献立表

令和2年1月31日

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

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		
日本の行事食を食べよう ☆節分☆											
3	月	恵方巻き	○	焼きのり, 卵, でんぷ	精白米, 三温糖, サラダ油	きゅうり, かんぴょう 干しいたけ	だし昆布, 塩 酢, 醤油	643	22.9		
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, 塩 だし削り節, 醤油				
		青のりピーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩				
		白菜のお浸し				小松菜, 人参, 白菜	醤油				
4	火	ソース焼きそば	○	豚肉, 青のり	サラダ油, 中華麺	玉ねぎ, 人参, キャベツ もやし	塩, こしょう ウスターソース 中濃ソース	522	18.9		
		キャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう				
		フルーツ (リンゴ)				リンゴ					
5	水	白飯	○		精白米			676	28.4		
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		サケのさざれ焼き		サケ	パン粉		塩, こしょう ノンエッグマヨネーズ				
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう				
6	木	アップルシナモントースト	○		パン, マーガリン グラニュー糖	りんご	シナモン	537	22.3		
		きのこクリームスープ		ベーコン, 牛乳	サラダ油, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, しょうが マッシュルーム, しいたけ しめじ, パセリ	鶏がら, 塩 ペイリーフ, こしょう				
		ココロサラダ			じゃが芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
日本の行事食を食べよう ☆初午☆											
7	金	いなりずし (生姜・ひじき)	○	油揚げ, ヒジキ	精白米, 三温糖, サラダ油	しょうが甘酢漬	だし昆布, 食塩 酢, みりん, 醤油	573	22.3		
		鶏ちゃんご汁		鶏肉, 生揚げ	サラダ油, ごま油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根 干しいたけ, しめじ 白菜, 長ねぎ	だし昆布, 塩 だし削り節, 醤油				
		小松菜のごま和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油				
		フルーツ (スイートスプリング)				スイートスプリング					
10	月	白飯	○		精白米			588	23.0		
		吉野汁		豆腐	でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, 塩 だし削り節, 醤油				
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油		酒, 西京みそ				
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし 人参, しょうが	酢, 醤油, 塩, 酒				
11	火	建国記念の日									
12	水	スタミナ丼	○	豚肉	精白米, サラダ油 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ たけのこ, ビーマン 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩 こしょう, オイスターソース	635	22.4		
		豆腐とわかめのスープ		豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, 長ねぎ	鶏がら, 塩 こしょう, 醤油				
		乾麺の中華ゴマサラダ			うどん, サラダ油 ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう				
13	木	麦ご飯	○		精白米, 押麦			594	22.8		
		きのこ汁			里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, 塩 だし削り節, 醤油				
		ツナ入り卵焼き		ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉ねぎ 干しいたけ, グリンピース	塩, 酒, 醤油				
		キャベツときゅうりの 即席漬				キャベツ, きゅうり	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。2月の口座振替は10日(月)です。3月分の給食費となります。今年度最後の口座振替になります。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
¥3,540	¥3,540	¥3,870	¥3,870	¥4,200	¥4,200

～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けます。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	
14	金	世界の行事食を食べよう ☆バレンタイン☆								
		ペンネアラビアータ	○	鶏肉	オリーブ油, 上白糖, ペンネ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪 パプリカ, ベイリーフ バジル, トマトピューレ トマトケチャップ	576	21.7	
		「サラダでげんき」サラダ		ハム, 塩昆布, かつお節	三温糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり 人参, ホールコーン	酢, 塩, こしょう			
チョコチップケーキ	卵, 牛乳	上白糖, サラダ油, 薄力粉			ココア, ベーキングパウダー チョコレート					
17	月	白飯	○		精白米			647	26.9	
		ジャガ芋と玉葱の味噌汁		わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			
		サバの葱ソース		サバ	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		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	だし削り節 みりん, 醤油			
18	火	日本の郷土料理を食べよう ☆神奈川県☆								
		サンマーマン	○	豚肉	中華麺, サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, 人参 玉ねぎ, 長ねぎ, もやし にら, 干しいたけ	鶏がら, 醤油 塩, こしょう, 酢 ガーリックパウダー	547	24.1	
		キャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油 ラー油			
フルーツ (デコボン)				デコボン						
19	水	かきあげ丼	○	えび	精白米, サラダ油 薄力粉, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 春菊	塩, 醤油	681	19.5	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい ごんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		白菜の磯和え		刻み海苔		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
20	木	ガーリックトースト	○		パン, サラダ油	にんにく, パセリ		603	23.7	
		ポークビーンズ		豚肉, 大豆	サラダ油, じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	赤ワイン, 鶏がら 塩, こしょう ベイリーフ, トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース			
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
21	金	白飯	○		精白米			643	21.7	
		コーンスープ			サラダ油, でん粉	人参, 玉ねぎ, しょうが クリームコーン, ホールコーン パセリ	鶏がら, 塩, こしょう ベイリーフ			
		豆腐のハンバーグ		豚肉, 豆腐, 卵, みそ	パン粉, 白ごま ごま油, サラダ油 三温糖, でん粉	玉ねぎ, しょうが, 干しいたけ	塩, こしょう, 醤油 みりん, 酒			
		バリバリサラダ			サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, きゅうり 赤パプリカ, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
23	日	天皇誕生日								
24	月	振替休日								
25	火	けんちんうどん	○	豚肉, 油揚げ	サラダ油, 里芋, うどん	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, みりん だし削り節, 塩, 醤油	525	20.0	
		キャベツの塩こぼ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
		みたらし団子			白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油, みりん			
26	水	親子丼	○	鶏肉, 卵, 刻み海苔	精白米, 三温糖	玉ねぎ, 切りみつば	だし削り節, 塩 みりん, 醤油, 酒	669	28.5	
		はんぺんのすまし汁		あらればんぺん		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, 塩 だし削り節, 醤油			
		もやしの辛子和え				小松菜, 人参, もやし	からし(粉), 醤油			
27	木	世界の料理を食べよう ☆中国☆								
		手づくり肉まん	○	豚肉	ごま油, 中力粉, 上白糖 サラダ油	たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ	塩, こしょう, 醤油 ベーキングパウダー ドライイースト	664	24.5	
		中華風かき玉スープ		卵	でん粉	しょうが, 人参 干しいたけ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油			
		春雨の中華ごまサラダ			春雨, サラダ油 ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
28	金	白飯	○		精白米			663	27.4	
		油揚げと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		アジフライ		アジ, 卵	サラダ油, 薄力粉, パン粉		塩, こしょう 中濃ソース			
		大根の和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油 こしょう			