



# 平成28年 3月 献立表

平成28年2月29日

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 : マナーを守って、楽しく食べよう  
 給食栄養目標 : バランスよく何でも食べて、じょうぶな体をつくろう

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	火	てりやきフィッシュバーガー	マンダイ	パン, サラダ油, 三温糖 でん粉	キャベツ, 生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	559	23.2	
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油	ニンニク, セロリ, 人参, 玉葱 生姜, トマトジュース, キャベツ	鶏ガラ, 塩, トマトピューレ ペイリーフパウダー			
		マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ	人参, きゅうり, 玉葱 ホールコーン	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ( りんご )			りんご				
		牛乳	牛乳						
2	水	ごはん		精白米			561	24.3	
		ぐだくさん味噌汁	味噌, 豆腐	こんにゃく	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒			
		牛乳	牛乳						
3	木	日本の行事食を食べよう ☆ ひなまつり ☆						729	21.2
		ちらしずし	卵, かまぼこ	精白米, 三温糖, サラダ油	人参, 干椎茸, かんぴょう レンコン, 枝豆	だし昆布, 削り節(だし) 酢, 塩, 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			
		生揚げと野菜の煮物	生揚げ	サラダ油, こんにゃく 三温糖	ゴボウ, 人参, 筍 サイインゲン	削り節(だし), 酒, 塩 醤油			
		ひなまつりデザート	粉寒天, 牛乳, 生クリーム	上白糖, 小麦粉, バター	イチゴジャム	抹茶			
		牛乳	牛乳						
4	金	みそラーメン	豚ひき肉, 味噌	中華麺, サラダ油, ゴマ油 でん粉, 白すりゴマ	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, モヤシ, ニラ, 干椎茸 長葱, ホールコーン	鶏ガラ, みりん, 醤油 甜麺醬, コショウ	584	23.8	
		大根の和風サラダ	ワカメ	サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 醤油, コショウ			
		フルーツ( デコボン )			デコボン				
		牛乳	牛乳						
7	月	むぎごはん		精白米, 押麦			647	24.9	
		豆腐となめこの味噌汁	豆腐, 味噌		なめこ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱	醤油, 酒 オイスターソース			
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		牛乳	牛乳						
8	火	てづくりツナマヨパン	ツナ	強力粉, 上白糖 サラダ油, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	塩, ドライースト, コショウ	674	21.4	
		ポトフ	鶏肉	サラダ油, ジャガイモ	セロリ, 人参, 玉葱 生姜, キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン, 塩 コショウ, ペイリーフパウダー			
		三色ピクルス		グラニュー糖	人参, きゅうり, 大根	白ワイン, リンゴ酢, 塩 酢, ペイリーフパウダー			
		牛乳	牛乳						
9	水	ごはん		精白米			605	22.4	
		きのこ汁		里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, 椎茸, シメジ エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		サバのねぎソース	サバ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		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						
10	木	ソース焼きそば	豚肉, 干桜えび, 青のり	サラダ油, 中華麺	玉葱, 人参, 干椎茸 キャベツ, モヤシ	塩, コショウ ウスターソース 中濃ソース	608	20.6	
		白菜の中華ゴマサラダ		サラダ油, ゴマ油 白ねりゴマ	人参, 白菜, きゅうり	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		フルーツ( 清美オレンジ )			清美オレンジ				
		牛乳	牛乳						
11	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 宮城県 ☆						617	23.2
		油麩井	卵	精白米, 三温糖 油麩, 車麩	玉葱, みつば	削り節(だし), 塩, みりん 醤油, 酒			
		はっと汁	豆腐, 油揚げ	小麦粉, 白玉粉	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油			
		キャベツとキュウリのゆかり漬け			キャベツ, きゅうり, 人参 ゆかり				
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。

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	
14	月	チャーハン	豚肉, むきエビ, 卵	精白米, サラダ油 三温糖	人参, 干椎茸 長葱, グリンピース	酒, 塩, 醤油 コショウ, 酢	614	20.9	
		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			
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, きゅうり 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		おかしな目玉焼き	粉寒天, カルピス		アプリコット缶				
		牛乳	牛乳						
15	火	世界各国の料理を食べよう ☆ スウェーデン ☆						603	26.9
		はいがパン		パン					
		スウェーデン風ミートボール	大豆, 豚ひき肉, 卵 牛乳, 生クリーム	サラダ油, バター, パン粉	玉葱	塩, コショウ オールスパイス, ナツメグ			
		マッシュポテト	牛乳	ジャガイモ, バター	人参, ホールコーン	塩, コショウ			
		レンズ豆のスープ	レンズ豆		人参, 玉葱, 小松菜 ホールトマト, 生姜	塩, コショウ, 鶏ガラ			
16	水	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				590	30.2	
		むぎごはん		精白米, 押麦					
		大根と小松菜の味噌汁	味噌		大根, 長葱, 小松菜	削り節(だし)			
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		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			
17	木	世界の行事食を食べよう ☆ セントパトリックデー ☆						678	24.5
		スパゲティクリームソース	鶏肉, 牛乳	サラダ油, バター, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティ	ニンニク, 玉葱, 人参 マッシュルーム, 生姜, パセリ	白ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, ベイリーパウダー			
		ブロッコリーのグリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー, キャベツ きゅうり, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース				
		牛乳	牛乳						
18	金	すみちゃんカレー	豚肉, 油揚げ	精白米, サラダ油 こんにゃく 三温糖, 小麦粉	玉葱, 人参, ゴボウ, 大根	酒, 厚削り節, だし昆布 塩, 醤油, カレー粉 ベイリーパウダー	768	21.4	
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	きゅうり, 大根 ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		あしたば蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉	あしたばパウダー	ベーキングパウダー			
		牛乳	牛乳						
20	日	春分の日							
21	月	振替休日							
22	火	ごはん		精白米			681	21.5	
		五目スープ	卵, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, モヤシ 長葱, 青梗菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		揚げギョウザ	豚ひき肉	サラダ油, 餃子の皮 ゴマ油	ニンニク, 生姜, 白菜 長葱, ニラ	塩, コショウ, 醤油			
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						
23	火	鯛めし	鯛	精白米, 三温糖	生姜, 万能ねぎ	だし昆布, 酒, みりん, 醤油	612	29.2	
		すまし汁	なると		小松菜, 人参	だし昆布, 削り節(だし), 塩			
		きせい豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	人参, 筍, 干椎茸, 生姜	塩, 醤油, みりん			
		モヤシの磯あえ	きざみ海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						

## 1年間の給食をふり返りましょう

①手洗いを忘れずに できましたか 	②給食の準備を協力 してできましたか 	③好ききらいなく食 べましたか 
④よい姿勢で食べま したか 	⑤友だちと楽しく会 食できましたか 	⑥あいさつを忘れず にしましたか 
⑦後片づけがちゃん とできましたか 	⑧はしを正しく使え ましたか 	⑨残さず食べること ができましたか 

～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。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。



