



令和2年 3月 献立表



給食マナー目標： マナーを守って楽しく食べよう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史

給食栄養目標： バランスよく何でも食べてしょうがな体をつくろう

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	日本の行事食を食べよう ☆ひなまつり 3/3☆								
		ちらしずし		あなご, 鶏卵, でんぷ	精白米, 三温糖, 油	人参, 干しいたけ, かんぴょう れんこん, サヤエンドウ	だし昆布, 酢, 塩 だし削り節, 醤油	629	22.4	
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油			
		菜の花のおひたし		かつお節		菜の花, 白菜	醤油			
		ひなまつりデザート		寒天, 牛乳	上白糖	いちご	抹茶			
麦茶					麦茶					
3	火	赤飯		ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩	574	25.7	
		お祝いすまし汁	○	なると		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩			
		鯖の西京味噌焼き		さわら, 西京みそ			酒			
		白菜のいそ和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
4	水	五目あんかけ焼きそば		豚肉	油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ 干しいたけ, 白菜, もやし	塩, こしょう, 醤油, ラー油, 酢	594	21.7	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ	○		油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(甘夏みかん)				甘夏みかん				
5	木	ナスのドライカレー		豚肉, ヒヨコ豆	精白米, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, なす	トマトピューレ, 塩 ペイリーフ, ナツメグ カレー粉, ウスターソース	682	19.8	
		ポテトのフレンチサラダ	○		じゃが芋, 油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース				
6	金	麦ごはん			精白米, 押麦			632	27.3	
		わかめスープ	○	わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		エビ玉		えび, 鶏卵	油, 三温糖, でん粉	たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ グリーンピース	酒, 塩, 醤油, 酢			
		春雨の中華サラダ			緑豆春雨, 油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
9	月	ごはん			精白米			644	25.7	
		豆腐とナメコのみそ汁	○	豆腐, みそ		なめこ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		ホキフライ		ホキ, 鶏卵	油, 薄力粉, パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース			
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖, 油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酢, こしょう			
10	火	肉うどん		豚肉, ちくわ	上白糖, うどん	人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節 醤油, みりん, 塩	527	24.4	
		もやしのからし和え	○			小松菜, 人参, もやし	からし(粉), 醤油			
		大豆とさつま芋の甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	三温糖, 油, でん粉, さつま芋, 白ごま		醤油, みりん			
11	水	日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆								
		油麩丼		鶏卵	精白米, 三温糖, 麩	玉ねぎ, 切りみつば	だし削り節, 塩 みりん, 醤油, 酒	644	23.6	
		はつと汁	○	豆腐, 油揚げ	薄力粉, 白玉粉	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節 酒, 塩, 醤油			
かぶときゅうりのゆかり漬け				かぶ, きゅうり, ゆかり粉	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。

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		
12	木	マーボー丼	○	豚肉、みそ、豆腐	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参 たけのこ、長ねぎ、にら	トウバンジャン、酒 醤油、テンメシジャン	671	24.4		
		春雨の中華スープ		緑豆春雨、ごま油	しょうが、人参、チンゲンサイ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油					
		キャベツの中華ゴマサラダ		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	金	世界の料理を食べよう ☆ハンガリー☆									
		グヤーシュ	○	豚肉	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、赤パプリカ マッシュルーム、トマト缶	赤ワイン、鶏がら、塩 こしょう、トマトピューレ トマトケチャップ、ウスターソース ペイリーフ、パプリカ	626	17.3		
		グリーンサラダ		油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	酢、塩、こしょう					
		フルーツ(りんご)			りんご						
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
16	月	麦ごはん	○		精白米、押麦			626	24.7		
		じゃが芋とわかめの味噌汁		油揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋		だし削り節				
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん				
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、三温糖	菜、小松菜、もやし、人参、しょうが	酢、醤油、塩、酒				
17	火	きのこスパゲティー	○	ベーコン、のり	油、でん粉、オリーブ油、スパゲティー	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	塩、酒、こしょう、醤油	719	23.6		
		コールスローサラダ			油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード				
		小倉抹茶ケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、油、甘納豆(あずき)		抹茶、ベーキングパウダー				
18	水	手作りツナマヨパン	○	ツナ	強力粉、上白糖、油、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、ホールコーン	塩、ドライイースト、こしょう	660	20.1		
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう				
		シーザーサラダ		チーズ、ベーコン、チーズ	油、三温糖、食パン	キャベツ、きゅうり、人参 にんにく、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、からし(粉)				
		フルーツ(デコパン)				デコパン					
19	木	日本の行事食を食べよう ☆お彼岸☆									
		おから鶏そぼろ丼	○	鶏卵、おから、鶏肉	精白米、油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、しょうが	塩、酒、醤油	750	26.8		
		キャベツのいそ和え		のり		キャベツ、もやし	醤油				
ぼたもち	こしあん、きな粉	もち米、精白米、上白糖			塩						
20	金	春分の日									
23	月	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	赤ワイン、鶏がら、塩 ペイリーフ、トマトケチャップ カレー粉、コリアンダー シナモン、 garam masala	766	22.3		
		ツナまめサラダ		大豆、ツナ	油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油				
		フルーツポンチ			上白糖	みかん缶、黄桃缶、パイナップル	白ワイン				
24	火	卒業式									
25	水	修了式									

～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。

