



# 平成28年 4月 献立表

平成28年4月6日

給食マナー目標 : 給食準備の仕方を身につけよう  
給食栄養目標 : いろいろな食べものを知ろう



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	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	
6	水	始業式・入学式							
7	木	チキンピラフ	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮 ホールコーン, パセリ	塩, 白ワイン, コショウ	631	18.5	
		ポテトクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 生姜	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイヤーマスタード			
		いんげんサラダ		サラダ油	サヤインゲン, 人参 キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	金	ごはん		精白米			623	28.2	
		豆腐とワカメの味噌汁	味噌, 豆腐, ワカメ		長葱	削り節(だし)			
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		切干大根のサラダ		三温糖, ゴマ油, 白ゴマ	切干大根, きゅうり, 人参 もやし	醤油, 酢, 一味唐辛子			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
11	月	ミルクねじりパン		ミルクパン			620	19.8	
		はちみつ		ハチミツ					
		ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブ油, サラダ油	ニンニク, 玉葱, セロリ, トマト ズッキーニ, トマト, ナス ピーマン, 黄パプリカ 赤パプリカ, パセリ	白ワイン, 塩, コショウ, ナツメグ オレガノ, ベイヤーマスタード			
		カボチャのマッシュサラダ	生クリーム	バター	カボチャ, 人参, きゅうり ホールコーン	塩, コショウ, パプリカ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	火	カレーライス	鶏肉	精白米, サラダ油 ジャガ芋, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, ケチャップ ベイヤーマスタード, カレー粉	642	16.1	
		キャベツとチーズのサラダ	ダ이스チーズ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		カルピスゼリー	粉寒天, カルピス						
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	水	ごはん		精白米			599	26.0	
		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)			
		和風ハンバーグ きのこソース	鶏ひき肉, 豚ひき肉 豆腐, 卵	でん粉, 三温糖	人参, 長葱, 干椎茸 生姜, シメジ エノキ茸, 椎茸	酒, 塩, コショウ 醤油, みりん			
		白菜の即席漬け			白菜, 人参	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	木	ソースやきそば	豚肉, 干桜エビ, 青海苔	サラダ油, 蒸し中華麺	玉葱, 人参, キャベツ, もやし	塩, コショウ, ウスターソース 中濃ソース	596	20.5	
		だいこんとヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白ゴマ	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ			
		フルーツ(りんご)			りんご				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
15	金	おから鶏そぼろ丼	卵, おから, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油 三温糖, 白ゴマ	玉葱, 生姜	塩, 酒, 醤油	679	27.2	
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白ゴマ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		豆乳プリン	卵, 豆乳	上白糖, 三温糖		バニラエッセンス			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
18	月	ごはん		精白米			614	24.4	
		ジャガイモとタマネギの味噌汁	ワカメ, 味噌	ジャガ芋	玉葱	削り節(だし)			
		魚の野菜あんかけ	タラ	小麦粉, でん粉 サラダ油, 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, 椎茸	醤油, みりん			
		ほうれんそうのおひたし			ほうれん草, 白菜, もやし	醤油			
		ぎゅうにゅう	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。

☆1年生は7日は給食なし、8日は「牛乳のみ」、11日は「牛乳とパン」の給食です。12日より完全給食開始となります。

給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎週、きれいなランチンマットと一緒にマスクの用意をしてください。マスクの種類は使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。ご協力よろしくお願いします。

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
19	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆					648	26.0
		長崎ちゃんぽん	豚肉, イカ むきエビ, なんと	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, ラード	長葱, 人参, もやし キャベツ, 生姜	酒, 塩, コショウ 薄口醤油, 鶏ガラ ウスターソース		
		こまつなのゴマあえ		三温糖, 白ゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油		
		蒸しサツマイモケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター サツマイモ		ベーキングパウダー		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
20	水	ごはん		精白米			649	26.2
		ニラ玉スープ	卵	でん粉	生姜, 人参, 干椎茸, ニラ	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 醤油		
		鶏肉の中華風ステーキ	鶏肉, 味噌	三温糖		醤油, 酒, ラー油		
		ジャガイモとキャベツのソテー	ベーコン	サラダ油, ジャガイモ	玉葱, キャベツ, 赤パプリカ	塩, コショウ, 醤油 オイスターソース		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	木	ツナサンド&チーズサンド	ツナ, クリームチーズ	パン, 胚芽パン マヨネーズ	きゅうり, イチゴジャム	塩, コショウ	637	22.8
		ポトフ	ウインナー	サラダ油, ジャガ芋	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, ベーキングパウダー		
		パプリカサラダ		サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ キャベツ, きゅうり, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	金	たけのこごはん	油揚げ	精白米	筍	だし昆布, 削り節(だし), 酒 塩, 醤油, みりん, 薄口醤油	543	25.2
		とうふとこまつなのすましじる	豆腐		小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		サワラのてりやき	サワラ	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		カブとキュウリのそくせきづけ			カブ, きゅうり	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
25	月	むぎごはん		精白米, 押麦			614	28.1
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガイモ	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		魚の塩焼き	サケ			塩		
		きんぴら		サラダ油, つきこんにやく 三温糖, 白ゴマ	ゴボウ, 人参, レンコン	みりん, 醤油, 一味唐辛子		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
26	火	スパゲティービーンズミート	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティ	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, コショウ ナツメグ, ケチャップ トマトピューレ	701	27.9
		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		
		フルーツ (甘夏みかん)			甘夏ミカン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆					621	23.5
		てづくり肉まん	豚ひき肉	ゴマ油, 小麦粉 上白糖, サラダ油	筍, 干椎茸, 玉葱	ドライースト, 塩, コショウ 醤油, ベーキングパウダー		
		中華風かき玉汁	卵	でん粉	生姜, 人参, 干椎茸, 筍, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 醤油		
		乾麺の中華ゴマサラダ		うどん, サラダ油, ゴマ油 白ねりゴマ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
28	木	ごはん		精白米			610	25.1
		八宝焼き	ボンレスハム, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 筍, 干椎茸 長葱, 生姜	酒, 塩, 醤油		
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	こんにやく, 三温糖, 里芋	人参, ゴボウ, サヤインゲン	削り節(だし), みりん, 塩 醤油		
		白菜の磯和え	きざみ海苔		小松菜, 白菜, もやし	醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	水	 しょうわのひ 昭和の日 						

給食室のメンバー紹介!

学校栄養指導員 小出

調理員 伊藤・佐藤・國嶋・浅野

渡邊・小山・和田



～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。