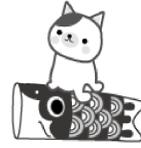


平成28年 5月 献立表

平成28年4月28日

給食マナー目標 : 食べた後や食器の片付けをきれいにしよう
給食栄養目標 : 食べものの仲間を知ろう



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 kcal	たんぱく質 g	
			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			
2	月	日本の郷土料理・行事食を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜 ☆						681	22.1
		大豆と桜えびのかき揚げ丼	卵, 大豆, 桜えび	精白米, サラダ油 小麦粉, 三温糖 コーンスターチ	玉葱, みつ葉	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		駿河汁(するがじる)	イワシすり身, 味噌	里芋, でん粉	人参, 大根, 小松菜, 生姜	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, 酒			
		抹茶白玉だんご	きな粉	白玉粉, 上白糖 グラニュー糖		抹茶, 塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
3	火	憲法記念日							
4	水	みどりの日							
5	木	こどもの日							
6	金	日本の行事食を食べよう ☆ 端午の節句 ☆						601	19.3
		中華ちまき	豚肉, 中華干しエビ	ゴマ油, 三温糖 もち米	筍水煮, 人参, 干椎茸	酒, 塩, 醤油 オイスターソース			
		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			
		春雨サラダ		春雨, サラダ油 ゴマ油, 白練りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		フルーツ(河内晩柑)			ミショウカン				
ぎゅうにゅう	牛乳								
9	月	ごはん		精白米			664	24.6	
		さつき汁	味噌, ワカメ		筍水煮	削り節(だし), だし昆布			
		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			
		生揚げと野菜の炒め煮	生揚げ	サラダ油, コンニャク 三温糖	ゴボウ, 人参, サヤインゲン	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
10	火	春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	サラダ油, オリーブ油 スパゲティ	ニンニク, エリンギ, 人参 玉葱, キャベツ, 小松菜 生姜	鷹の爪, 塩, コショウ ペイリーパウダー 鶏ガラ	688	24.7	
		ブロッコリーサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツのヨーグルトがけ	ヨーグルト	上白糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
11	水	ピースごはん		精白米	グリーンピース	酒, 塩	612	30.5	
		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)			
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		ほうれんそうのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	ほうれん草, 白菜, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	木	パン		パン			703	26.0	
		豆乳グラタン	鶏肉, ベーコン, 豆乳 ミックスチーズ	マカロニ, サラダ油 バター, 小麦粉	玉葱, 人参, パセリ	白ワイン, 塩, コショウ ペイリーパウダー			
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	金	チャーハン	豚肉, むきエビ, 卵	精白米, サラダ油 三温糖	人参, 長葱, グリンピース	酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢	636	28.5	
		五目スープ	豚肉, 卵, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 白菜 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		春雨サラダ		春雨, サラダ油 ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, 洋辛子			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
16	月	ごはん		精白米			535	26.5	
		大根と小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		大根, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		メルルーサのホイル焼き	メルルーサ, ベーコン		赤パプリカ, 玉葱, エノキ茸	塩, コショウ, 白ワイン, 醤油			
		キャベツの塩こんぶ和え	塩こんぶ	白いりゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
17	火	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	ニンニク, 生姜, 人参 玉葱, キャベツ, 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	617	21.0	
		白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ	サラダ油, 三温糖 白いりゴマ	白菜, キュウリ, 人参, 生姜	酢, 塩, 醤油			
		芋けんぴ		サラダ油, サツマイモ 粉糖					
		ぎゅうにゅう	牛乳						

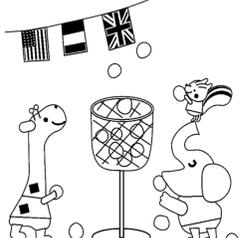
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



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、きれいなランチョ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	
18	水	鶏ごぼうピラフ	鶏もも肉	精白米, 押麦 サラダ油	ゴボウ, エリンギ, 人参 グリーンピース	酒, 塩, コショウ, 醤油	617	19.4	
		卵のトマトスープ	ベーコン, 卵	サラダ油	セロリ, 玉葱, 生姜, トマト	鶏ガラ, 塩 ペイリーフパウダー, コショウ			
		ポテトのフレンチサラダ		ジャガイモ, サラダ油	人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
19	木	パン		パン			606	18.7	
		ポテトコロッケ	豚ひき肉, 卵	サラダ油, バター ジャガイモ, 小麦粉 パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース			
		春キャベツサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ (ニューサマーオレンジ)			ニューサマーオレンジ				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
20	金	ごはん		精白米			620	19.8	
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ, 削り節 きざみ海苔		ゆかり				
		わかめスープ	ワカメ	白いりゴマ	生姜, 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		春巻き	豚肉	サラダ油, 春雨 春巻きの皮, でん粉	生姜, 長葱, 筍水煮 干椎茸, ニラ	酒, 塩, コショウ, 醤油			
		モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, モヤシ	醤油, ラー油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
23	月	田舎うどん	豚肉, 油揚げ	サラダ油, 里芋, うどん	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	626	21.8	
		白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター		ベーキングパウダー, バニラエッセンス			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
24	火	スタミナ丼	豚肉	精白米, サラダ油 上白糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 筍水煮, ピーマン 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩 コショウ, オイスターソース	673	26.8	
		卵と豆腐の中華スープ	卵, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, モヤシ 小松菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 醤油			
		フルーツゼリー	粉寒天	上白糖	リンゴジュース, みかん缶 パイン缶				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
25	水	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆						628	23.7
		ツナとコーンのピザ	ツナ水煮, ミックスチーズ	ピザクラスト サラダ油	ホールトマト, ニンニク, 玉葱 ホールコーン, ピーマン	塩, コショウ, オレガノ			
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油, ジャガイモ マカロニ	ニンニク, セロリ, 人参 玉葱, 生姜, トマト 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			
		シーザーサラダ	クリームチーズ, ベーコン 粉チーズ	サラダ油, 三温糖 クルトン	キャベツ, キュウリ, 人参 ニンニク, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 洋辛子			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
26	木	ごはん		精白米			591	26.9	
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		魚の西京焼き	サワラ, 西京味噌			酒			
		ハウレン草のおひたし			ハウレン草, 白菜, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
27	金	運動会前日 ☆ 応援メニュー ☆						666	23.9
		チキンカツカレー	鶏むね肉, 卵	精白米, サラダ油 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, 生姜, ニンニク	カレー粉, 塩, ペイリーフパウダー ケチャップ, ウスターソース			
		こんにやくサラダ		こんにやく, サラダ油 三温糖	キュウリ, キャベツ, 人参 玉葱	酢, 塩, コショウ, 醤油			
		フルーツ (甘夏みかん)			甘夏みかん				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
28	土	運動会							
30	月	運動会振替休日							
31	火	ごはん		精白米			659	30.3	
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	こんにやく	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		厚焼きたまご	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 人参 干椎茸, グリンピース	酒, 塩, 醤油			
		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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						



～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けます。ご了承ください。

