

平成28年 7月 献立表



平成28年6月30日

給食マナー目標 : よい姿勢で食べよう
給食栄養目標 : 暑さに負けない食事をしよう

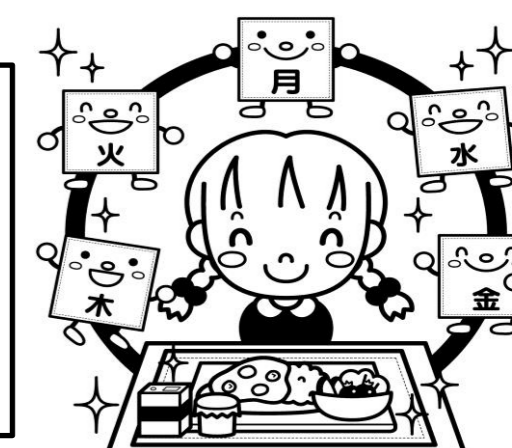
港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	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	金	キムチチャーハン	豚肉, 卵	精白米, サラダ油	人参, キムチ(白菜) 豆モヤシ, ピーマン	酒, 塩, 醤油, コショウ	590	21.0
		五目スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 干椎茸, たけのこ 人参, 白菜, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		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		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
4	月	ごはん		精白米			576	24.6
		ジャガ芋とワカメの味噌汁	味噌, ワカメ	ジャガ芋		削り節(だし)		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	サラダ油, 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		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
5	火	家常豆腐丼	豚肉, 生揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉	玉葱, たけのこ, 干椎茸 人参, キャベツ, 青梗菜 生姜	醤油, 酒, 豆板醤, 鶏ガラ	612	23.6
		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, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		フルーツ(スイカ)			スイカ			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
6	水	鮭と枝豆のピラフ	鮭	精白米, サラダ油, バター	シメジ, マッシュルーム 玉葱, 枝豆	塩, 白ワイン, 醤油	538	18.9
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	鶏ガラ, 塩 ペイリーフパウダー, コショウ		
		トマトサラダ		サラダ油, 三温糖	トマト, 玉葱	酢, 塩, コショウ 乾燥バジル		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
7	木	日本の行事食を食べよう ☆ セタ(たなばた) ☆ 「たなばた」にちなみ いろいろな料理に「☆」が かかれています。星をいくつみつけれられるかな？					600	17.7
		冷やし素麺	かまぼこ	素麺, 三温糖	干椎茸, 長葱, オクラ	だし昆布, 厚削り節 塩, 醤油, みりん		
		天ぷら (ちくわ・なす・かぼちゃ)	ちくわ	サラダ油, 小麦粉	ナス, カボチャ	塩		
		冬瓜のひき肉あんかけ	鶏ひき肉	でん粉	冬瓜	削り節(だし), 酒 みりん, 塩, 醤油		
		セタポンチ		上白糖, 白玉粉	ミカン缶, パイン缶, 黄桃缶			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
8	金	ガーリックフランス		パン, サラダ油, オリーブ油	ニンニク, パセリ		568	19.7
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, 生姜 ホールトマト, キャベツ トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 鶏ガラ トマトピューレ, ケチャップ 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, キュウリ, カブ	白ワイン, リンゴ酢 塩, ペイリーフパウダー		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
11	月	ごはん		精白米			588	23.0
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		大根, 長葱	削り節(だし)		
		サバの文化干し	サバ文化干し			塩		
		野菜とジャガ芋の旨煮		こんにやく, ジャガ芋 三温糖	人参, ゴボウ たけのこ, サヤインゲン	みりん, 塩, 醤油		
		カブとキュウリの即席漬け			カブ, キュウリ	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
12	火	冷やしキツネうどん	笹蒲鉾, 油揚げ, 卵	うどん, 三温糖	長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節 みりん, 塩, 醤油	629	28.0
		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, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		フルーツ(メロン)			メロン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					

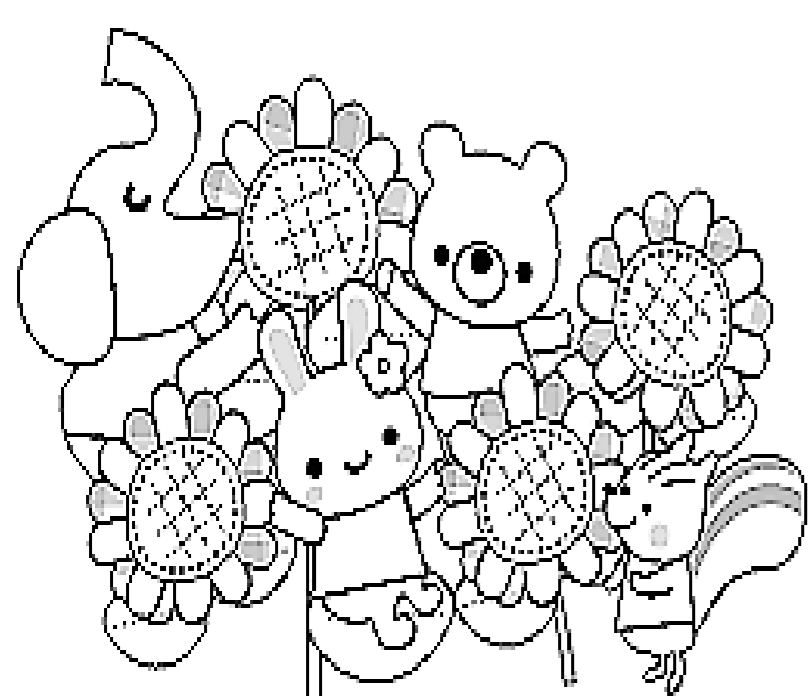
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。
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。

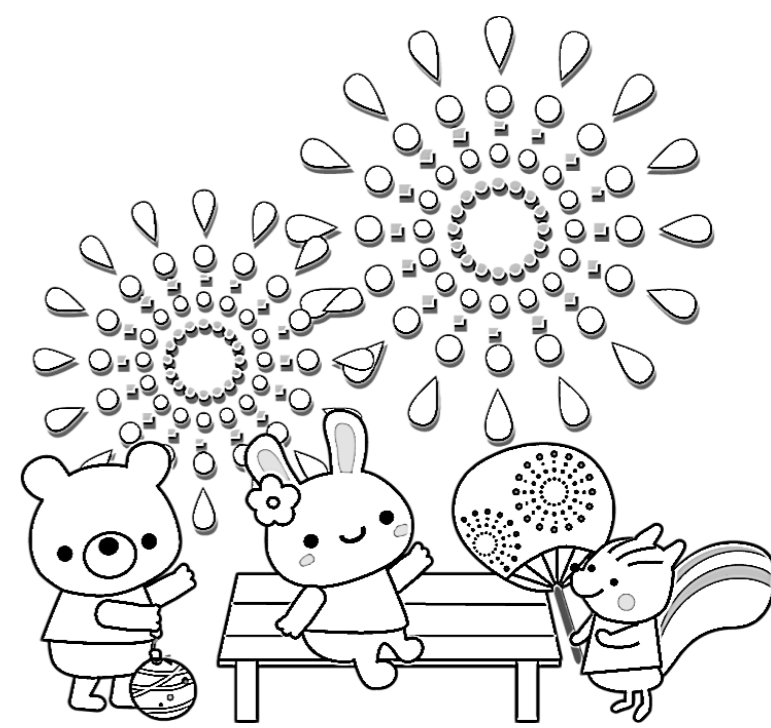


日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
13	水	焼き鳥丼	鶏肉, きざみ海苔	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, 長葱	酒, 醤油, 塩, みりん	646	27.3
		豆腐とエノキのすまし汁	豆腐		エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油		
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, モヤシ	醤油		
		蒸しウモロコシ			とうもろこし	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
14	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ハワイ ☆					664	25.4
		マヒマヒドッグ	マヒマヒ	パン, サラダ油, でん粉 三温糖	キャベツ, 玉葱, 生姜 ニンニク	塩, コショウ, 酒 ケチャップ, 醤油		
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム キャベツ, パセリ	鶏ガラ, 塩 ベイリーフパウダー コショウ		
		シーザーサラダ	ベーコン, クリームチーズ 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		
		ポテトチップス		サラダ油, ジャガ芋		塩		
		ミニパイナップルケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉, バター	パイン缶	ベーキングパウダー		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
15	金	日本の郷土料理を食べよう ☆ 沖縄県 ☆					667	29.0
		タコライス	豚ひき肉, 大豆, チーズ	精白米, サラダ油	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, キャベツ, ミニトマト	赤ワイン, パプリカ ケチャップ, ウスターソース コショウ, タバコスソース 醤油		
		アーサ汁	あおさ海苔		長葱	削り節(だし), 酒, 塩		
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン, 豆腐, 卵	サラダ油	玉葱, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
18	月	 海の日						
19	火	むぎごはん		精白米, 押麦			579	26.6
		ジャコふりかけ	ちりめんじゃこ, 削り節 きざみ海苔	白いりゴマ	ゆかり			
		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		
		切干大根入り卵焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根	酒, 塩, 醤油		
		白菜のからし和え			小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
20	水	夏野菜のカレー	鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, ズッキーニ, トマト ナス, カボチャ	赤ワイン, 塩 ベイリーフパウダー ケチャップ, 鶏ガラ カレー粉	653	17.3
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍みかん			
		ぎゅうにゅう	牛乳					

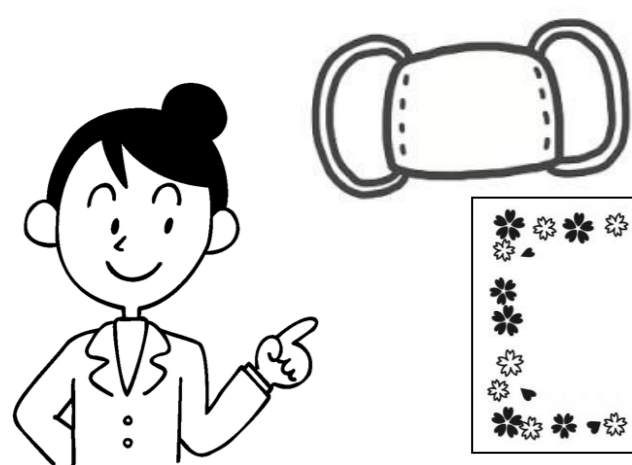


～保護者のみなさまへ～

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けます。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
9/1	木	防災の日献立					650	31.5
		ごはん		精白米				
		すいとん	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉, 小麦粉	人参, 大根, 白菜 長葱, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油		
		魚のねぎソース	サワラ	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		
		ぎゅうにゅう	牛乳					



～児童のみなさんへ～

2学期の給食は、9月1日始業式の日からあります。ランチョンマットとマスクの準備を忘れずに！！！！

