



# 令和3年 1月 献立表



令和3年1月8日

給食マナー目標 : 良い姿勢で食べよう  
給食栄養目標 : 日本の伝統食を知ろう



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
8	金	始業式・給食なし							
11	月	成人の日							
12	火	日本の行事食を食べよう ☆おせち料理☆							
		すずしろご飯			精白米, ごま油	大根	だし昆布, 酒, 食塩 醤油, わかめごはんの素	673	33.3
		お雑煮	鶏肉, なた	里芋, トック	人参, 大根, 乾しいたけ 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 食塩, 醤油, みりん			
		だて巻き	鶏卵, はんぺん	三温糖		みりん, 塩			
		紅白かまぼこ	かまぼこ						
		七福なます		上白糖, 白ごま	大根, 人参, ごぼう, 干しいたけ 切りみつば, ゆず	だし汁, 醤油, 薄口醤油, 酢			
ジャコの田作り	ちりめんじゃこ	三温糖, 炒りごま		醤油, みりん					
13	水	日本の行事食を食べよう ☆鏡開き☆							
		もち入りきつねうどん	豚肉, 油揚げ	うどん, 三温糖, もち	長ねぎ, 小松菜, かんぴょう	だし昆布 厚削り節(だし) みりん, 食塩, 醤油	619	25.6	
		白菜のゴマ和え		三温糖, すりごま	人参, 白菜, もやし	醤油			
フルーツ(スイートスプリング)			スイートスプリング						
14	木	ごはん		精白米				595	24.7
		カブと油揚げの味噌汁	油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の葱ソース	鶏肉	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		キャベツの塩ごま和え	塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
15	金	日本の行事食を食べよう ☆小正月☆							
		きんぴらごはん	鶏肉	精白米, 油, こんにゃく 三温糖, ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん	だし昆布, 醤油, 酒, 塩	694	20.4	
		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			
		お汁粉	小豆	三温糖, 白玉粉, 上白糖		塩			
麦ごはん		精白米, 米粒麦							
18	月	さつまい	豚肉, みそ	油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節	608	26.6	
		サワラの西京焼き	さわら, 西京みそ			酒			
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
19	火	日本の郷土料理を食べよう ☆秋田県☆							
		だまっこなべ	鶏肉	精白米, もち米	しょうが, ごぼう, 白菜, 人参 まいたけ, 長ねぎ, せり	鶏がら, 酒, 塩, 醤油, みりん	589	20.9	
		生揚げと野菜の旨煮	生揚げ	こんにゃく, 三温糖	人参, ごぼう, れんこん さやいんげん	だし削り節, みりん, 塩, 醤油			
フルーツ(りんご)			りんご						

☆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。

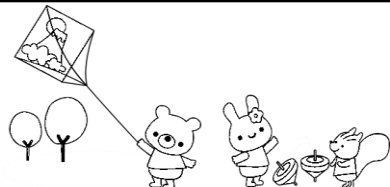
## 給食費のお知らせ♪

給食費は月額制ではなく、1食単価制です。  
月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。  
1月の口座振替は12日(火)です。  
1・2月分の給食費となります。  
下の一覧表の金額に他に各学年教材費が加算され振替となります。  
各学年の教材費を含む振替金額は、12月21日付で事務よりお知らせしました「1・2月給食費、3学期の教材費の納入について」をご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥7,552	¥7,552	¥8,256	¥8,256	¥8,960	¥8,960

～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。期日を過ぎたご連絡・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けます。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		
20	水	世界の料理を食べよう ☆ロシア☆									
			手作りピロシキ	豚肉	強力粉, 上白糖, 油 緑豆春雨, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ	塩, ドライイースト, こしょう ナツメグ, 醤油 オイスターソース	676	22.5		
			ボルシチ	豚肉, 生クリーム	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, セロリ, しょうが トマト缶, ピーズ, キャベツ	赤ワイン, 鶏がら トマトピューレ, 塩 こしょう, ベイリーフ				
			オリヴィエサラダ	鶏卵	じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, 玉ねぎ, きゅうり グリーンピース	酢, 塩, こしょう				
			ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト							
21	木	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	ごはん		精白米			640	24.8		
			豆腐とワカメのスープ	豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油				
			鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	鶏肉	でん粉, 油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ビーマン 赤ビーマン, 黄ビーマン れんこん, なす	醤油, 酢, トマトケチャップ				
ツナめサラダ	大豆, ツナ		油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油						
22	金	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	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 ベイリーフ, トマトケチャップ カレー粉, コリアンダー シナモン, ガラムマサラ	666	17.8		
			パリパリサラダ		油, ワンタンの皮, 油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
カルピスゼリー	寒天, カルピス										
25	月	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	じゃこゆかりご飯	ちりめんじゃこ	精白米	ゆかり粉		573	28.7		
			豚汁	豚肉, みそ, 豆腐	油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節				
			サケの塩焼き	さけ			塩				
			カブとキュウリの即席漬け			かぶの葉, かぶ, きゅうり	塩				
26	火	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	畑のミートソーススパゲティ	大豆ミート	油, 薄力粉, オリーブ油 スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, トマトジュース	赤ワイン, 塩, こしょう ナツメグ, トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	643	22.5		
			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				
フルーツ (オレンジ)				ネーブルオレンジ							
27	水	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン, 油, 上白糖 グラニュー糖			695	22.1		
			鶏と野菜のクリーム煮	鶏肉, 牛乳	油, じゃが芋, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	白ワイン, 鶏がら, 塩 こしょう, ベイリーフ				
			コールスローサラダ (マサトドレッシング)		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				
28	木	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	ごはん		精白米			622	28.6		
			けんちん汁	豆腐	油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油				
			鯨の竜田揚げ	鯨肉	油, でん粉	しょうが	醤油, 酒				
			切干大根の炒め煮	油揚げ	油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油				
29	金	学校給食週間 (1/24-1/30) 献立									
		○	牛丼	牛肉	精白米, こんにゃく, 三温糖	玉ねぎ, サヤエンドウ	酒, みりん, 醤油	775	27.4		
			豆腐とワカメの味噌汁	みそ, 豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節				
			キャベツの和風サラダ		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				