



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 | | | |
| | | キャバツの塩ごま和え | 塩昆布 | 白ごま | キャバツ, 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 | キャバツ, 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。

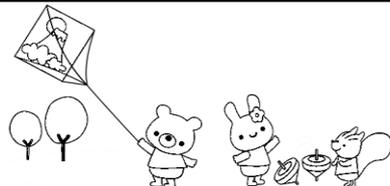
給食費のおしらせ♪

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 (マスタードレッシング) | | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |