



# 令和3年 2月 献立表



令和3年1月29日

給食マナー目標 : 正しい箸使いを知ろう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史

給食栄養目標 : 安全な食品について考えよう

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	
1	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			596	22.8	
		きのこ汁			里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油			
		ツナ入り卵焼き		ツナ, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 干しいたけ グリーンピース	塩, 酒, 醤油			
		キャベツとわかりの即席漬け				キャベツ, きゅうり	塩			
2	火	日本の行事食を食べよう ☆節分☆								
		恵方巻き	○	のり, 鶏卵, でんぷ	精白米, 三温糖, サラダ油	きゅうり, かんぴょう 干しいたけ	だし昆布, 塩, 酢, 醤油	643	22.9	
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油			
		青のりピーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
		白菜のお浸し				小松菜, 人参, 白菜	醤油			
3	水	日本の行事食を食べよう ☆初午☆								
		混ぜ込み稲荷	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 三温糖, サラダ油	干しいたけ, 人参	だし昆布, 酒, 塩, 酢 醤油, みりん	680	21.2	
		カブと小松菜の味噌汁		みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		大根の和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		フルーツ (デコボン)				デコボン				
4	木	ごはん	○		精白米			646	28.6	
		鶏汁		鶏肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		ブリの照り焼き		ブリ	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		モヤシの磯和え		のり		小松菜, 人参, もやし	醤油			
5	金	マーボー丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参 たけのこ, 長ねぎ, にら	トウバンジャン, 酒 醤油, テンメンジャン	657	24.2	
		中華風たまごスープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油			
		キャベツの中華ゴマサラダ			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			
8	月	ごはん	○		精白米			645	26.7	
		ジャガ芋と玉葱の味噌汁		わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			
		サバの葱ソース		さば	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	だし削り節, みりん, 醤油			
9	火	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう 酢	618	24.6	
		五目スープ		豚肉, 鶏卵, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう 醤油			
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし			
10	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			674	30.5	
		すき焼き煮		牛肉, 焼き豆腐	油, 三温糖, こんにゃく, 麩	玉ねぎ, 春菊, 白菜, 長ねぎ	酒, みりん, 醤油			
		カブとキュウリの即席漬け				かぶの葉, かぶ, きゅうり	塩			
11	木	建国記念の日								

☆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。  
2月の口座振替は10日(水)です。  
3月分の給食費となります。今年度最後の口座振替となります。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥4,012	¥4,012	¥4,386	¥4,386	¥4,760	¥4,760

～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。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		
12	金	世界の行事食を食べよう ☆バレンタインデー☆									
		ペンネアラビアータ	○	鶏肉	オリーブ油, 上白糖, パンネ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ トマト	塩, こしょう, 鷹の爪 パプリカ, ベイリーフ バジル, トマトピューレ トマトケチャップ	643	22.9		
		「サラダでげんき」サラダ		ハム, 昆布, かつお節	三温糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参 ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
		チョコチップケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, サラダ油, 薄力粉 チョコレート		ココア, パーキングパウダー				
15	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			623	19.2		
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが, しめじ, しいたけ えのき	鶏がら, 酒, 塩, こしょう 醤油				
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油, ぎょうざの皮, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜 長ねぎ, にら	塩, こしょう, 醤油				
		モヤシのピリ辛和え			ごま油	人参, きゅうり, もやし	醤油, 塩, ラー油				
16	火	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米, パター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム ホールコーン, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	645	18.5		
		ミネストローネ		ベーコン	サラダ油, じゃが芋 ホイールマカロニ	にんにく, セロリ, 人参 玉ねぎ, しょうが, トマト トマトジュース, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう トマトピューレ ベイリーフ				
		フルーツポンチ			上白糖	みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	白ワイン				
17	水	ごはん	○		精白米			590	27.3		
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		鯛のさらさ蒸し		鯛		人参, 干しいたけ, 長ねぎ みつば	塩, 酒, 醤油 だし汁, みりん				
		菜の花の辛子和え				菜の花, 白菜	からし, 醤油				
18	木	世界の料理を食べよう ☆カナダ☆									
		メープルトースト	○		食パン, サラダ油, メープルシロップ			610	18.3		
		サーモンクリームシチュー		鮭, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, しょうが, キャベツ	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 (粒マスタード・ルジング)			サラダ油, 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				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
19	金	日本の郷土料理を食べよう ☆青森県☆									
		十和田バラ焼き丼	○	豚肉	精白米, でん粉	りんごジャム, にんにく しょうが, 玉ねぎ, 人参 白菜, 赤パプリカ, まいたけ	醤油, みりん, 酒 コチユジャン, 塩	635	24.1		
		せんべい汁		鶏肉	こんにゃく, かわらせんべい	しょうが, ごぼう, 人参 干しいたけ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, 醤油 薄口醤油, みりん				
フルーツ (りんご)				りんご							
22	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			684	26.2		
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜 長ねぎ	だし削り節				
		シュウマイ		豚肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ しょうが	塩, 醤油				
		ブロッコリーとキャベツの 中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油				
23	火	 <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">天皇誕生日</span> 									
24	水	ソース焼きそば	○	豚肉, 青のり	サラダ油, 中華麺	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし	塩, こしょう, 酒 ウスターソース 中濃ソース	650	21.8		
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酢, こしょう, 酒				
		リンゴンピア			サラダ油, 春巻きの皮 上白糖, 粉糖	りんご					
25	木	ごはん	○		精白米			701	24.5		
		ABCスープ			ABCマカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ こしょう				
		ステーキ		牛肉	三温糖, でん粉	玉ねぎ	醤油, みりん, 酒				
		粉ふき芋			じゃが芋		塩, こしょう				
		ベジタブルソテー			サラダ油, パター	人参, 玉ねぎ, グリンピース ホールコーン	塩, こしょう				
26	金	じゃこワカメごはん	○	ちりめんじゃこ わかめごはんの素	精白米			667	27.6		
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐, わかめ		長ねぎ	だし昆布, 塩 だし削り節, 醤油				
		ホキフライ		ホキ, 鶏卵	サラダ油, 薄力粉, パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース				
		白菜と油揚げの カリカリサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油				