

令和3年 3月 献立表



令和3年2月26日

給食マナー目標 : マナーを見直して静かに食べよう

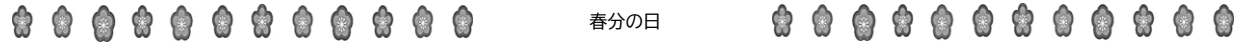
港区立東町小学校長 羽田野 庸史

給食栄養目標 : バランスよく何でも食べてじょうぶな体をつくろう

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	ごはん	○		精白米			566	25.8	
		油揚げと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		イカの葱ソース		イカ	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう			
2	火	鶏南蛮うどん	○	鶏肉	サラダ油, でん粉, うどん	大根, 人参, 干しいたけ 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節 酒, みりん, 塩, 醤油	564	20.0	
		青のりビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
		キャベツの塩こが和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
3	水	日本の行事食を食べよう ☆桃の節句☆								
		ちらしずし	○	あなご, 鶏卵, 桜でんが	精白米, 三温糖, サラダ油	人参, 干しいたけ かんぴょう, れんこん サヤエンドウ	だし昆布, 酢, 塩 だし削り節, 醤油	597	21.2	
		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			
		菜の花のお浸し		かつお節		菜の花, 白菜	醤油			
		ひなまつりゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	いちご	抹茶			
回鍋肉丼	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉		にんにく, キャベツ, ビーマン 赤パプリカ, 長ねぎ, エリンギ	テンメンジャン トウバンジャン 酒, 塩, 醤油, こしょう					
4	木	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	622	22.3	
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		ごはん			精白米					
5	金	豆腐とエノキのすまし汁	○	豆腐	麩	えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油	596	26.3	
		サワラの西京焼き		サワラ, 西京みそ			酒			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			
		麦ごはん			精白米, 米粒麦					
8	月	じゃが芋とワカメの味噌汁	○	油揚げ, みそ, わかめ	じゃが芋		だし削り節	622	24.5	
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし, 人参 しょうが	酢, 醤油, 塩, 酒			
		味噌ラーメン		豚肉, みそ	中華麺, サラダ油, ごま油 でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, 人参 玉ねぎ, 白菜, もやし, いら 干しいたけ, 長ねぎ, ホールコーン	鶏がら, みりん 醤油, こしょう			
9	火	キャベツの和風サラダ	○		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	572	22.7	
		フルーツ(りんご)				りんご				
		わかめごはん		わかめごはんの素	精白米, 白ごま					
10	水	きのこ汁	○		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	695	19.4	
		ポテトコロッケ		豚肉, 鶏卵	サラダ油, バター, じゃが芋 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	塩, こしょう, 中濃ソース			
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース, りんご				
		日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆								
11	木	油麩丼	○	鶏卵	精白米, 三温糖, 油麩	玉ねぎ, みつば	だし削り節, 塩, みりん 醤油, 酒	640	23.4	
		はっと汁		豆腐, 油揚げ	薄力粉, 白玉粉	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ 小松菜	だし昆布, だし削り節 酒, 塩, 醤油			
		カブとキュウリのゆかり漬け				かぶ, きゅうり, ゆかり粉	塩			

☆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。

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	畑のドライカレー	○	大豆ミート	精白米, サラダ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, なす	トマトピューレ, 塩 ベイリーフ, ナツメグ カレー粉, ウスターソース	768	23.5		
		バリバリサラダ			サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		あしたばケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, サラダ油 甘納豆 (小豆)	あしたば粉	ベーキングパウダー				
15	月	ごはん	○		精白米			631	25.8		
		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				
		豆腐のハンバーグ		豚肉, 豆腐, 鶏卵, みそ	パン粉, 白ごま, ごま油 サラダ油, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, しょうが	塩, こしょう, 醤油 みりん, 酒				
		大根とキュウリの即席漬け				きゅうり, 大根	塩				
16	火	世界の料理を食べよう ☆中国☆									
		手づくり肉まん	○	豚肉	ごま油, 中力粉, 上白糖 サラダ油	たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ	塩, こしょう, 醤油 ベーキングパウダー ドライイースト	688	:		
		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				
		乾麺の中華ごまサラダ			うどん, 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				
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト							
17	水	キャロットライス チキンクリームソース	○	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム ブロッコリー, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう ベイリーフ, 鶏がら	653	18.3		
		コールスローサラダ (粒マスタードドレッシング)			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				
		オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース					
18	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			623	26.2		
		ジャコふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節 のり	白ごま	ゆかり粉					
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, 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				
		切干大根入り卵焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干し大根	酒, 塩, 醤油				
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油				
19	金	日本の行事食を食べよう ☆お彼岸☆									
		三色丼	○	鶏卵, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	しょうが, 小松菜	塩, 酢, 酒, 醤油	727	26.9		
		キャベツのいそ和え		のり		キャベツ, もやし	醤油				
ぼたもち	こしあん, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖			塩						
20	土	 春分の日									
22	月	手作りツナマヨパン	○	ツナ	強力粉, 上白糖, サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, ホールコーン	塩, ドライイースト, こしょう	679	24.0		
		ラタトゥイユ		ベーコン, 鶏肉	オリーブ油, サラダ油	トマト, 赤パプリカ, 黄パプリカ ピーマン, 玉ねぎ, なす ズッキーニ, セロリ パセリ, にんにく	白ワイン, 塩, こしょう ナツメグ, オレガノ ベイリーフ				
		サツマ芋とブロッコリーの サラダ			さつまいも, サラダ油	人参, ブロッコリー, きゅうり 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
23	火	赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩	631	25.7		
		すまし汁		なると		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩				
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒				
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油				
24	水	卒業式									
25	木	修了式									

～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きます。ご了承ください。

