

# 令和3年 4月 献立表



マナー目標：約束を守って、準備や後片付けをきちんとしよう  
 栄養目標：いろいろな食べものを知ろう



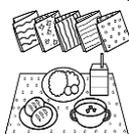
港区立東町小学校長 橋本勇一  
 学校栄養指導員 小出 紋子

| 日  | 曜日 | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | その他   | Kcal | たんぱく質<br>g |
|----|----|--------------|----|----------------|---------------------------|--|---|------|------------|
| 6  | 火  | 始業式・入学式      |    |                |                           |  |   |      |            |
| 7  | 水  | 給食なし・4時間授業   |    |                |                           |  |   |      |            |
| 8  | 木  | チャーハン        | ○  | 豚肉, 鶏卵         | 精白米, サラダ油, 三温糖            | 人参, 干しいたけ, 長ねぎ<br>グリーンピース                              | 酒, 塩, 醤油<br>こしょう, 酢   | 576  | 19.3       |
|    |    | ワンタンスープ      |    | 豚肉             | ワンタンの皮, ごま油               | しょうが, 人参, 白菜, もやし, 長ねぎ<br>小松菜                          | 鶏がら, 醤油, 酒<br>塩, こしょう   |      |            |
|    |    | 海藻サラダ        |    | 海藻サラダミックス      | サラダ油                      | きゅうり, 大根, ホールコーン, 玉ねぎ                                  | 酢, 塩, 醤油<br>こしょう  |      |            |
| 9  | 金  | ガーリックトースト    | ○  |                | コッパン, サラダ油                | にんにく, パセリ  |   | 596  | 19.2       |
|    |    | ラタトゥイユ       |    | 鶏肉             | オリーブ油, サラダ油               | にんにく, 玉ねぎ, セロリ, ズッキーニ<br>ナス, ピーマン, 黄パプリカ<br>赤パプリカ, トマト | 白ワイン, 塩<br>こしょう, ナツメグ<br>オレガノ, ベイリーフ                                |      |            |
|    |    | ポテトのフレンチサラダ  |    |                | ジャガ芋, サラダ油                | 人参, きゅうり, 玉ねぎ  | 酢, 塩, こしょう  |      |            |
| 12 | 月  | カレーライス       | ○  | 鶏肉             | 精白米, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉      | にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ                                      | 赤ワイン, 鶏がら, 塩<br>ベイリーフ, カレー粉<br>トマトケチャップ<br>コリアンダー<br>シナモン<br>ガラムマサラ | 690  | 18.5       |
|    |    | コールスローサラダ    |    |                | サラダ油                      | 人参, キャベツ, きゅうり   | 酢, 塩, 醤油  |      |            |
|    |    | フルーツ(甘夏みかん)  |    |                |                           | 甘夏みかん  |   |      |            |
| 13 | 火  | 畑のミートスパゲティ   | ○  | 大豆ミート          | サラダ油, 小麦粉, オリーブ油<br>スパゲティ | にんにく, しょうが, 玉ねぎ<br>人参, トマトジュース                         | 赤ワイン, 塩<br>こしょう, ナツメグ<br>トマトケチャップ<br>トマトピューレ<br>ウスターソース             | 724  | 25.7       |
|    |    | パリパリサラダ      |    |                | 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  |      |            |
|    |    | フルーツヨーグルト    |    | ヨーグルト          | 粉糖                        | バナナ, 黄桃缶, みかん缶   |   |      |            |
| 14 | 水  | かやくごはん       | ○  | 油揚げ            | 精白米, もち米, 三温糖             | 人参, ごぼう, たけのこ, 干しいたけ                                   | 酒, 塩, 醤油<br>だし昆布  | 539  | 17.0       |
|    |    | 根菜汁          |    | みそ             | サラダ油, さつまい, こんにゃく         | ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ                                       | だし削り節   |      |            |
|    |    | 白菜の磯和え       |    | のり             |                           | 小松菜, 白菜, もやし   | 醤油  |      |            |
| 15 | 木  | ホットドッグ       | ○  | ソーセージ          | コッパン, サラダ油                | キャベツ   | 塩, トマトケチャップ<br>ウスターソース  | 598  | 25.4       |
|    |    | ポトフ          |    | 鶏肉             | サラダ油, ジャガ芋                | セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが<br>キャベツ                             | 鶏がら, 白ワイン, 塩<br>こしょう, ベイリーフ   |      |            |
|    |    | 卵とツナのマカロニサラダ |    | 鶏卵, ツナ         | マカロニ, ノンエッグマヨネーズ          | 人参, キャベツ, きゅうり   | 酢, 塩, こしょう  |      |            |
| 16 | 金  | 麦ごはん         | ○  |                | 精白米, 三温糖                  |  |   | 611  | 24.6       |
|    |    | 具だくさん味噌汁     |    | みそ, 豆腐         |                           | 人参, しめじ, 小松菜, 長ねぎ                                      | だし削り節   |      |            |
|    |    | 厚焼き卵         |    | 鶏肉, 鶏卵         |                           | 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ<br>グリーンピース                              | 酒, 塩, 醤油  |      |            |
|    |    | 切干大根のハリハリ漬け  |    |                |                           | 人参, 切干し大根, きゅうり  | 塩, 酢, 醤油<br>七味唐辛子   |      |            |
| 19 | 月  | チキンピラフ       | ○  | 鶏肉             | 精白米, サラダ油                 | 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム<br>ホールコーン, パセリ                        | 塩, 白ワイン<br>こしょう   | 551  | 17.3       |
|    |    | ABCスープ       |    | ベーコン           | マカロニ                      | しょうが, 人参, 玉ねぎ<br>マッシュルーム, キャベツ                         | 鶏がら, 塩<br>ベイリーフ, こしょう   |      |            |
|    |    | パプリカサラダ      |    |                | サラダ油                      | 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ<br>きゅうり, 玉ねぎ                        | 酢, 塩, こしょう  |      |            |

☆1年生は、8日(木)は「牛乳のみ」、9日(金)は「牛乳とパン」の給食です。12日(月)より完全給食開始となります。



忘れずに準備しましょう♪



給食を食べる時以外はマスクを着用します。  
 衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。  
 毎週、きれいなランチョンマットと一緒に予備の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。

きょうの給食は何か？

★献立表は冷蔵庫など、見やすい場所に貼っておくことをおすすめします。  
 給食の献立や食べた時の様子などをお子様と話ししましょう。  
 また、毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。



| 日  | 曜日 | 献立名   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | その他                               | 1人分<br>Kcal | たんぱく質<br>g |  |
|----|----|---|----|----------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|-------------|------------|--|
| 20 | 火  | じゃこゆかりごはん   | ○  | 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     | サラダ油, 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, きゅうり   | 塩                                 |             |            |  |
| 21 | 水  | きのこスパゲッティ   | ○  | ベーコン, のり       | サラダ油, でん粉, オリーブ油<br>スパゲティ      | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参<br>しめじ, エリンギ, マッシュルーム                | 酒, 塩, こしょう<br>醤油                  | 660         | 21.1       |  |
|    |    | ブロッコリーとキャベツのサラダ   |    |                | サラダ油                           | 人参, ブロッコリー, キャベツ<br>ホールコーン, 玉ねぎ                          | 酢, 塩, こしょう                        |             |            |  |
|    |    | オレンジケーキ   |    | 鶏卵             | 上白糖, 小麦粉, バター                  | オレンジジュース<br>オレンジマーマレード                                   | ベーキングパウダー                         |             |            |  |
| 22 | 木  | ごはん   | ○  |                | 精白米                            |  |                                   | 615         | 24.6       |  |
|    |    | じゃが芋とわかめの味噌汁  |    | 油揚げ, みそ, わかめ   | じゃが芋                           |  | だし削り節                             |             |            |  |
|    |    | 鶏肉の照り焼き   |    | 鶏肉             | 三温糖, でん粉                       | しょうが   | 醤油, 酒, みりん                        |             |            |  |
|    |    | ジャコサラダ  |    | 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                       |             |            |  |
| 23 | 金  | 中華丼   | ○  | 豚肉             | 精白米, サラダ油, でん粉                 | しょうが, 玉ねぎ, 人参, たけのこ<br>干しいたけ, 白菜, チンゲンサイ<br>長ねぎ, サヤエンドウ  | 醤油, 酒, 鶏がら<br>塩, こしょう<br>オイスターソース | 569         | 17.2       |  |
|    |    | 大根とわかりのピリ辛漬け  |    |                | ごま油                            | 大根, きゅうり   | 塩, 酢, 醤油, ラー油                     |             |            |  |
|    |    | りんごゼリー  |    | 寒天             | 上白糖                            | りんごジュース, バイン缶  |                                   |             |            |  |
| 26 | 月  | 世界各国の料理を食べよう ☆ スペイン ☆   |    |                |                                |  |                                   |             |            |  |
|    |    | パエリア  | ×  | いか, えび, あさり    | 精白米, オリーブ油                     | にんにく, 人参, 玉ねぎ<br>マッシュルーム, ホールコーン<br>ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ   | サフラン, 塩<br>ペイリーフ<br>こしょう, 白ワイン    | 614         | 24.6       |  |
|    |    | スパニッシュオムレツ  |    | ベーコン, 鶏卵, 牛乳   | じゃが芋, サラダ油, バター                | 玉ねぎ, 人参, パセリ   | 塩, こしょう<br>トマトケチャップ               |             |            |  |
|    |    | キャベツとコーンのサラダ  |    |                | サラダ油                           | 人参, キャベツ, きゅうり<br>ホールコーン, 玉ねぎ                            | 酢, 塩, こしょう                        |             |            |  |
|    |    | ドリンクヨーグルト   |    |                | ドリンクヨーグルト                      |  |                                   |             |            |  |
|    |    |   |    |                |                                |  |                                   |             |            |  |
| 27 | 火  | 味噌ラーメン  | ○  | 豚肉, みそ         | 中華麺, サラダ油, ごま油, でん粉<br>白ごま     | にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ<br>白菜, もやし, にら, 干しいたけ<br>長ねぎ, ホールコーン | 鶏がら, みりん<br>醤油, こしょう<br>テンメンジャン   | 639         | 24.6       |  |
|    |    | 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<br>こしょう, 酒               |             |            |  |
|    |    | 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                              |             |            |  |
| 28 | 水  | 麦ごはん  | ○  |                | 精白米, 米粒麦                       |  |                                   | 582         | 25.1       |  |
|    |    | じゃが芋とわかめの味噌汁  |    | 油揚げ, みそ, わかめ   | じゃが芋                           |  | だし削り節                             |             |            |  |
|    |    | サバのねぎソース焼き  |    | サバ             | 三温糖                            | しょうが, 長ねぎ, にんにく  | 酒, 醤油, 酢                          |             |            |  |
|    |    | 白菜の磯和え  |    | のり             |                                | 小松菜, 白菜, もやし   | 醤油                                |             |            |  |
| 29 | 木  |  <span style="display: inline-block; text-align: center;">昭和の日</span>  |    |                |                                |  |                                   |             |            |  |
| 30 | 金  | 日本各地の料理を食べよう ☆ 静岡県 ☆  |    |                |                                |  |                                   |             |            |  |
|    |    | 大豆と桜えびのかきあげ丼  | ○  | 大豆, 桜えび        | 精白米, サラダ油, 小麦粉<br>コーンスターチ, 三温糖 | 玉ねぎ, みつば   | 塩, 醤油                             | 671         | 20.8       |  |
|    |    | 駿河汁   |    | いわし, みそ        | でん粉                            | 人参, 大根, 小松菜, しょうが  | だし昆布, 塩, 醤油<br>だし削り節, 酒           |             |            |  |
|    |    | 抹茶白玉団子  |    | きな粉            | 白玉粉, 上白糖, グラニュー糖               |  | 抹茶, 塩                             |             |            |  |
|    |    |   |    |                |                                |  |                                   |             |            |  |

給食室のメンバー紹介!

学校栄養指導員 小出

【調理業務委託:フジ産業】

調理員 浅野・大瀧・五十嵐・東福

小山・和田・東田・柏原

末広・斎藤・風間



☆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。

～保護者の皆様へ～

今年度の給食費の口座振替日は、5月14日(金)からです。

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は**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。