

令和3年 5月 献立表

令和3年4月30日

マナー目標：正しく配膳しよう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

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 | Kcal | たんぱく質 g | |
|--------------|----|----------------------|----|----------------|------------------------------|----------------------------|--|------|------------|--|
| 3 | 月 | 憲法記念日 | | | | | | | | |
| 4 | 火 | みどりの日 | | | | | | | | |
| 5 | 水 | 子どもの日 | | | | | | | | |
| 6 | 木 | たけのこごはん | ○ | 油揚げ | 精白米, 三温糖 | たけのこ | 酒, 塩, 醤油 だし昆布 だし削り節 | 564 | 25.9 | |
| | | 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 | | | |
| | | サワラの西京焼き | | サワラ, 西京みそ | | | 酒 | | | |
| | | 青菜の辛子和え | | | | 菜の花, 白菜 | からし(粉), 醤油 | | | |
| 7 | 金 | 鶏ごぼうピラフ | ○ | 鶏肉 | 精白米, 米粒麦, サラダ油 | ごぼう, エリンギ, 人参, グリンピース | 酒, 塩, こしょう 醤油 | 571 | 17.4 | |
| | | 卵のトマトスープ | | 鶏卵 | サラダ油 | セロリ, 玉ねぎ, しょうが, トマト | 鶏がら, 塩, こしょう ペイリーフ | | | |
| | | カボチャサラダ | | | ノンエッグマヨネーズ, 上白糖 | かぼちゃ, 人参, きゅうり | 酢, 塩, こしょう | | | |
| 10 | 月 | ごはん | ○ | | 精白米 | | | 615 | 24.3 | |
| | | かぶと小松菜の味噌汁 | | 油揚げ, みそ | | かぶ, 小松菜, 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | 豆腐ハンバーグ | | 豚肉, 豆腐, 鶏卵, みそ | パン粉, ごま油, 三温糖, でん粉 | 玉ねぎ, しょうが | 塩, こしょう, 醤油 みりん, 酒 | | | |
| | | 白菜の即席漬け | | | | 白菜, 人参 | 塩 | | | |
| 11 | 火 | 鶏南蛮うどん | ○ | 鶏肉, 油揚げ | サラダ油, でん粉, うどん | 玉ねぎ, 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 | 534 | 21.7 | |
| | | キャベツの塩こぶ和え | | 塩昆布 | 白ごま | キャベツ, もやし, 人参 | 醤油 | | | |
| | | りんごゼリー | | 寒天 | 上白糖 | りんごジュース | | | | |
| 12 | 水 | 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 | 638 | 25.7 | |
| | | 具沢山味噌汁 | | みそ, 豆腐 | こんにゃく | 大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | 小松菜のゴマ和え | | | 三温糖, 白ごま | 小松菜, 人参, 白菜 | 醤油 | | | |
| 13 | 木 | 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 | 644 | 19.5 | |
| | | ベーコンと野菜の チャウダースープ | | ベーコン, 牛乳 | サラダ油, じゃが芋, 小麦粉 | 玉ねぎ, 人参, しょうが, ホールコーン | 鶏がら, 塩, こしょう ペイリーフ | | | |
| | | 三色ピクルス | | | グラニュー糖 | 人参, きゅうり, 大根 | 白ワイン, りんご酢 塩, ペイリーフ | | | |
| 14 | 金 | 日本各地の料理を食べよう ☆ 京都府 ☆ | | | | | | | | |
| | | 衣笠丼 | ○ | 油揚げ, 鶏卵, のり | 精白米, 三温糖 | 長ねぎ | だし削り節 酒, みりん, 醤油 | 635 | 25.3 | |
| | | 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 | | | |
| かぶとキュウリの即席漬け | | | | かぶ, きゅうり | 塩 | | | | | |
| 17 | 月 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 636 | 26.7 | |
| | | 豆腐とナメコの味噌汁 | | 豆腐, みそ | | なめこ, 小松菜, 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | ホキフライ | | ホキ, 鶏卵 | サラダ油, 小麦粉, パン粉 | | 塩, こしょう 中濃ソース | | | |
| | | 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 | | | |
| 18 | 火 | トマトスパゲッティ | ○ | ベーコン | オリーブ油, 上白糖, スパゲティ | にんにく, 玉ねぎ, しめじ, なす, トマト | 塩, こしょう 鷹の爪, パプリカ ペイリーフ, バジルト トマトピューレ トマトケチャップ | 563 | 21.5 | |
| | | コールスローサラダ | | | サラダ油, 三温糖 | 人参, キャベツ, きゅうり | 酢, 塩, こしょう | | | |
| | | 空豆のチーズフリット | | チーズ | 小麦粉, でん粉 | 空豆 | 塩, 炭酸水 | | | |

忘れずに準備しましょう♪

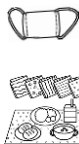
給食を食べる時以外はマスクを着用します。

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。

ご協力よろしくお願ひします。



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 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 | 1人1日 Kcal | たんぱく質 g | |
|----|----|------------------------|----|----------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|--------------|------------|--|
| 19 | 水 | 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 | 626 | 22.2 | |
| | | 春雨の中華スープ | | 春雨, ごま油 | しょうが, 人参, チンゲンサイ, 長ねぎ | 鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油 | | | | |
| | | キャバツの中華ゴマサラダ | | サラダ油, ごま油, 白ごま | 人参, キャバツ, きゅうり | 酢, 塩, 醤油 こしょう | | | | |
| 20 | 木 | きな粉トースト | ○ | きな粉 | 食パン, バター, 上白糖 | | | 614 | 24.2 | |
| | | ポークビーンズ | | 豚肉, ベーコン, 大豆 | サラダ油, じゃが芋 | セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが | 赤ワイン, 鶏がら 塩, こしょう ペイリーフ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース | | | |
| | | かぶサラダ | | サラダ油 | キャバツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | | | |
| 21 | 金 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 537 | 23.0 | |
| | | なすと玉葱の味噌汁 | | みそ | | なす, 玉ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | メルルーサのホイロ焼き | | メルルーサ, ベーコン | | 赤パプリカ, 玉ねぎ, えのき | 塩, こしょう 白ワイン, 醤油 | | | |
| | | 大根とワカメの和風サラダ | | わかめ | サラダ油, ごま油, 白ごま | キャバツ, きゅうり, 大根 | 塩, 酢, 醤油 こしょう | | | |
| 24 | 月 | 世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆ | | | | | | | | |
| | | ジャンバラヤ | × | ハム, ウィナー, えび | 精白米, サラダ油 | にんにく, セロリ, 玉ねぎ トマト缶, ピーマン | 塩, こしょう オレガノ, 白ワイン トマトケチャップ | 548 | 16.1 | |
| | | 貝だくさん チキンヌードルスープ | | 鶏肉 | サラダ油, スパゲティ | にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ しょうが | 塩, こしょう, タイム ペイリーフ, 鶏がら | | | |
| | | ポテトのフレンチサラダ | | | じゃが芋, サラダ油 | 人参, きゅうり, 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | ソース焼きそば | ○ | 豚肉, 青のり | サラダ油, 中華麺 | 玉ねぎ, 人参, キャバツ, もやし | 塩, こしょう ウスターソース 中濃ソース | 554 | 20.0 | |
| | | こんにゃくサラダ (生姜ドレッシング) | | | サラダこんにゃく, ごま油, 三温糖 | きゅうり, キャバツ, 人参 玉ねぎ, しょうが | 酢, 醤油, 塩 | | | |
| | | フルーツ(河内晩柑) | | | | 河内晩柑 | | | | |
| 26 | 水 | スタミナ丼 | ○ | 豚肉 | 精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉 | にんにく, しょうが, 玉ねぎ たけのこ, ピーマン, 赤パプリカ | 酒, 醤油, 塩 こしょう オイスターソース | 605 | 21.8 | |
| | | わかめスープ | | 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 | | | |
| | | モヤシの中華風サラダ | | | サラダ油, ごま油, 白ごま | キャバツ, きゅうり, もやし | 酢, 塩, 醤油 こしょう | | | |
| 27 | 木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 523 | 17.0 | |
| | | 吉野汁 | | 豆腐 | でん粉 | 人参, 大根, 長ねぎ | だし昆布 だし削り節 塩, 醤油 | | | |
| | | 魚の照り焼き | | かつお | サラダ油, 三温糖, でん粉 | しょうが | 醤油, 酒, みりん | | | |
| | | キャバツの辛子和え | | | | 小松菜, 人参, キャバツ | からし(粉), 醤油 | | | |
| 28 | 金 | チキンカツカレー | ○ | 鶏肉 | 精白米, サラダ油, じゃが芋 小麦粉, パン粉 | にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ | 赤ワイン, 鶏がら 塩, ペイリーフ トマトケチャップ カレー粉, こしょう コリアンダー, シナモン ガラムマサラ 中濃ソース | 728 | 20.2 | |
| | | キャバツとコーンのサラダ | | | サラダ油 | 人参, キャバツ, きゅうり ホールコーン, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | | |
| | | フルーツ(メロン) | | | | メロン | | | | |
| 29 | 土 | 体育学習発表会 | | | | | | | | |
| 30 | 日 | 体育学習発表会予備日 | | | | | | | | |
| 31 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | | |

☆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。

給食費のおしらせ♪

今年度の給食費の口座振替日は、5月14日(金)からです。
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。
5月の口座振替は14日(金)です。4月・5月分の給食費となります。
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 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ¥7,425☆ | ¥7,425 | ¥8,151 | ¥8,151 | ¥8,844 | ¥8,844 |

☆1年生はならし給食期間の給食費が確定後、翌月の給食費の減額をします。

～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様式に記入し、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。