



令和3年 12月 献立表



令和3年11月30日

給食マナー目標：手をきれいに洗おう

給食栄養目標：寒さに負けない食事をしよう

港区立東町小学校 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 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 Kcal	たんぱく質 g	
1	水	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, ピーマン 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	668	21.3	
		ニラ玉スープ		卵	でん粉	しょうが, 人参 干しいたけ, にら	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油			
		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			
		フルーツ(台湾バナナ)				バナナ				
2	木	ごはん	○		精白米			634	24.4	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油, 里芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油			
		鶏肉の西京味噌焼き		鶏肉, 西京みそ	サラダ油		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			
3	金	日本の郷土料理を食べよう ☆埼玉県☆							645	18.9
		おっきりこみ	○	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, 上白糖, ほうとう麺	ごぼう, 人参, 大根, しめじ 干しいたけ, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布 みりん, 塩, 醤油			
		モヤシの辛子和え				小松菜, 人参, もやし	からし(粉), 醤油			
		みそポテト		みそ	サラダ油, じゃが芋, でん粉 上白糖		みりん			
6	月	世界各国の料理を食べよう ☆ロシア☆							671	22.6
		手作りピロシキ	○	豚肉	強力粉, 上白糖, サラダ油 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 オイスターソース, 醤油			
		ボルシチ		豚肉, 生クリーム	サラダ油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, セロリ, しょうが トマト缶, ビーツ, キャベツ	鶏がら トマトピューレ 赤ワイン, 塩, こしょう パイルーフ			
		オリヴィエサラダ		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						
ごはん		精白米								
7	火	ごはん	○		精白米			530	26.1	
		豆腐とワカメのすまし汁		豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油			
		豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒			
		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			
8	水	練馬スパゲティ	○	ツナ, のり	上白糖, スパゲティ オリーブ油, パター	練馬大根	酢, 塩, 醤油	698	25.0	
		キャベツサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		焼き芋			さつま芋					
9	木	中華丼	○	豚肉, いか, えび	精白米, サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参 たけのこ, 干しいたけ, 白菜 チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら 醤油, 酒, 塩, こしょう オイスターソース	639	21.7	
		春雨サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶				
10	金	サケとキノコのピラフ	○	さけ	精白米, サラダ油, パター	しめじ, マッシュルーム 玉ねぎ, パセリ	塩, 白ワイン, 醤油	593	21.1	
		野菜スープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩 パイルーフ, こしょう			
		フルーツ(りんご)				りんご				

給食費のおしらせ♪

給食費は、1食単価制のため、月毎、学年毎に金額が異なります。
毎月の給食献立表のプリントでお知らせします。
12月の口座振替はありません。
次回の口座振替は1月14日(金)です。

～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。

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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
13	月	日本の行事食を食べよう ☆すす払い☆							580	20.8
		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					
		おでん	○	ちくわ、はんぺん 揚げボール、がんもどき	三温糖、こんにゃく	大根	だし削り節 だし昆布、酒 塩、醤油			
		白菜の辛子和え				小松菜、人参、白菜	からし(粉)、醤油			
		フルーツ(みかん)				みかん				
14	火	二種類サンド (ツナ・チーズ)		ツナ、チーズ	食パン、胚芽食パン ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	塩、こしょう 粒マスタード	596	21.8	
		ミネストローネ	○	ベーコン	サラダ油、じゃが芋、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、トマトピューレ パイルーフ、こしょう			
		かぼちゃのフレンチサラダ			サラダ油	かぼちゃ、人参、きゅうり 玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
15	水	ごはん			精白米			595	20.0	
		肉ジャガ	○	豚肉	サラダ油、こんにゃく じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん	だし削り節 酒、塩、醤油			
		小松菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、白菜	醤油			
		フルーツ(柿)				柿				
16	木	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	696	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			
		リンゴルンピア			サラダ油、春巻きの皮 上白糖、粉糖	りんご				
17	金	麦ごはん			精白米、米粒麦			599	26.5	
		豆腐と小松菜の味噌汁	○	みそ、豆腐		小松菜、長ねぎ	だし削り節			
		ブリの照り焼き		ぶり	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん			
		白菜の香り漬け				白菜、ゆず	塩			
20	月	キムチチャーハン		豚肉、卵	精白米、サラダ油	人参、キムチ、大豆もやし ピーマン	酒、塩、醤油、こしょう	643	23.1	
		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、小松菜	鶏がら 酒、塩、こしょう、醤油			
		乾麺の中華ゴマサラダ			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			
21	火	日本の行事食を食べよう ☆冬至☆							670	24.4
		ゆかりごはん			精白米	ゆかり粉				
		根菜汁	○	みそ	サラダ油、さつまいも、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		ホキフライ		ホキ、卵	サラダ油、小麦粉、パン粉		塩、こしょう 中濃ソース			
		カボチャの含め煮			三温糖	かぼちゃ	だし削り節、塩、醤油			
22	水	世界の行事食を食べよう ☆クリスマス☆							791	22.2
		キャロットライス チキンクリーム		鶏肉、牛乳	精白米、バター、サラダ油 小麦粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム しょうが、ブロッコリー	鶏がら 白ワイン、塩、こしょう パイルーフ			
		ツナマカロニサラダ	○	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			
		クリスマスパフェ		ヨーグルト、生クリーム	コーンフレーク、上白糖 チョコスプレー、きのこの山	黄桃缶、みかん缶、いちご	抹茶			
23	木	4時間授業・給食なし								
24	金	2学期終業式・給食なし								

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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
1/10	月	成人の日								
1/11	火	3学期始業式・給食なし								

☆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。