



令和4年1月献立表



給食マナー目標：給食について考えよう
給食栄養目標：日本の伝統食を知ろう

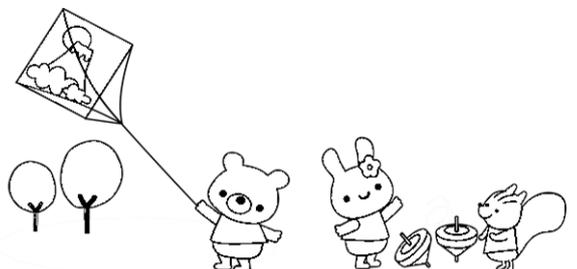
港区立東町小学校 校長 橋本 勇一
学校栄養指導員 小出 紋子

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1食 Kcal	たんぱく質 たんぱく質 g
10	月	成人の日							
11	火	3学期始業式・給食なし							
12	水	日本の行事食を食べよう ☆おせち料理・七草☆							
		七草ごはん	○	油揚げ	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油	大根, かぶ, せり, 七草	だし昆布, だし削り節酒, 塩, 醤油	661	33.4
		お雑煮		鶏肉, なたと	里芋, トック	人参, 大根, 干しいたけ, 小松菜	だし昆布, だし削り節酒, 塩, 醤油, みりん		
		紅白かまぼこ		かまぼこ					
		七福なます			上白糖	大根, 人参, ごぼう, 干しいたけ, みつば, ゆず	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 薄口醤油, 酢		
		ジャコの田作り		ちりめんじゃこ	三温糖, 白ごま		醤油, みりん		
		だて巻き		卵, はんぱん	三温糖		みりん, 塩		
13	木	日本の行事食を食べよう ☆鏡開き☆							
		餅入りきつねうどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん, 三温糖, もち	長ねぎ, 小松菜, かんぴょう	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	619	25.6
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油		
		フルーツ(スイーツスプリング)				スイーツスプリング			
14	金	日本の行事食を食べよう ☆小正月☆							
		きんぴらごはん	○	鶏肉	精白米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖, ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん	だし昆布, 醤油, 酒, 塩	694	20.4
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	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		
		お汁粉		小豆	三温糖, 白玉粉, 上白糖		塩		
17	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			583	25.3
		さつまい		豚肉, 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		
		さわらの塩焼き		さわら			塩		
		かとうのゆかり漬				かぶ, きゅうり, ゆかり粉	塩		
18	火	ごはん	○		精白米			586	23.8
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節		
		鶏肉の葱ソース		鶏肉	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢		
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油		
19	水	むすびパン	○		パン			632	25.9
		ロールキャベツ		豚肉, 卵, 牛乳	パン粉, でん粉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, ナツメグ, だし削り節, 醤油, みりん		
		ブロッコリーサラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		フルーツ(リンゴ)				りんご			

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。
1月の口座振替は14日(金)です。
1・2月分の給食費となります。
下の一覧表の金額に他に各学年教材費が加算され振替となります。
各学年の教材費を含む振替金額は、12月21日付で事務よりお知らせしました「給食費、教材費の納入について」をご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥7,200	¥7,200	¥7,904	¥7,904	¥8,576	¥8,573



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	
20	木	ごはん	○		精白米			623	21.3	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐, 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			
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉, サラダ油, じゃが芋 三温糖	人参, 玉ねぎ, ビーマン 赤パプリカ, 黄パプリカ, れんこん なす	醤油, 酢 トマトケチャップ			
		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			
21	金	カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋 小麦粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏がら, 塩 ベイリーフ, カレー粉 トマトケチャップ コリアンダー, シナモン ガラムマサラ	695	19.8	
		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			
		カルピスゼリー		寒天, カルピス						
24	月	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		おむすび (ゆかり・わかめ)	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ, のり	精白米	ゆかり粉		635	36.9	
		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			
		たたききゅうりのごまあえ			白ごま, ごま油	きゅうり	醤油, 塩			
25	火	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		スパゲティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油 スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう ナツメグ, タバスコ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	709	26.9	
		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			
		フルーツ (ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ				
26	水	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		ごはん	○		精白米			622	28.6	
		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			
		鯨の竜田揚げ		鯨肉	サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
27	木	学校給食週間(1/24-1/30)献立								
		きな粉揚げパン	○	きな粉	パン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖			668	22.1	
		鶏と野菜のクリーム煮		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	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			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			
28	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 コチュジャン, 塩	647	24.6	
		せんべい汁		鶏肉	こんにゃく, かかわせんべい	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(リンゴ)				りんご				
31	月	世界各国の料理を食べよう ☆スペイン☆								
		バエリア	○	いか, えび	精白米, オリーブ油	にんにく, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム, ホールコーン ビーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ	サフラン, 塩, こしょう ベイリーフ, 白ワイン	618	23.9	
		スパニッシュオムレツ		ベーコン, 卵, 牛乳	じゃが芋, サラダ油, バター	玉ねぎ, 人参	塩, こしょう 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 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						

☆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～

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。