



令和4年 3月 献立表



令和4年2月28日

給食マナー目標：一年間の給食をふりかえろう

港区立東町小学校長 橋本 勇一

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	火	ごはん	○		精白米			618	27.7	
		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			
		サバの葱ソース		さば	サラダ油, 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	水	青森県産のりんごを食べよう ☆つがる弘前農協さんより寄贈☆								
		五目あんかけそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, 三温糖 でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ 干しいたけ, 白菜, もやし サヤエンドウ	塩, こしょう, 醤油 ラー油, 酢	581	23.7	
		ブロッコリーとキャベツの 中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		フルーツ(りんご)				りんご				
3	木	日本の行事食を食べよう ☆桃の節句☆								
		ちらしずし	○	かまぼこ, 鶏卵, でんぷ	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, だし削り節 酢, 塩, 醤油	589	22.3	
		はんぺんのすまし汁		あられはんぺん		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			
4	金	ごはん	○		精白米			609	26.9	
		手づくりのり佃煮		のり	三温糖		だし削り節, 醤油, みりん			
		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			
		大根とキュウリの即席漬け				きゅうり, 大根	塩			
7	月	商店街コラボメニューを食べよう ☆びのぐらーちえ☆								
		雑穀ごはん	○		精白米, 十六穀米			654	22.8	
		びのさんのチキンのトマト煮		鶏肉	オリーブ油, 上白糖, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, しょうが 人参, スズッキーニ, 黄ズッキーニ 黄パプリカ, 赤パプリカ なす, さやいんげん	鶏がら, トマトピューレ 塩, バイリーフ(粉)			
		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			
りんごゼリー	寒天	上白糖		りんごジュース						
8	火	ごはん	○		精白米			592	28.3	
		かき玉汁		鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油			
		サワラの西京焼き		さわら, 西京みそ			酒			
		白菜と油揚げの カリカリサラダ		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			
9	水	日本の郷土料理を食べよう ☆北海道☆								
		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, たら, 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 ガーリックパウダー	593	25.9	
		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			
ポテト餅	のり	じゃが芋, でん粉, バター			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		
10	木	ナスのドライカレー	○	豚肉	精白米, サラダ油 小麦粉(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(粉), ナツメグ カレー粉, ウスターソース	728	25.7		
		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				
		あしたばケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉) サラダ油, 甘納豆(あずき)	明日葉	ベーキングパウダー				
11	金	日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆									
		油麩丼	○	鶏卵	精白米, 三温糖, 麩	玉ねぎ, みつば	だし削り節, 塩, みりん 醤油, 酒	610	23.6		
		はっと汁		豆腐, 油揚げ	小麦粉(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				かぶ, きゅうり	塩, ゆかり粉						
14	月	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	631	26.3		
		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				
		青のりビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩				
15	火	手作りツナマヨパン	○	ツナ	小麦粉(強力粉), 上白糖 サラダ油, マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ, ホールコーン	塩, ドライイースト, こしょう	690	23.2		
		ポトフ		ウインナー, ベーコン	サラダ油, じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが キャベツ	鶏がら, 白ワイン, 塩 こしょう, ベイリーフ(粉)				
		ツイストマカロニサラダ			マカロニ, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
16	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			611	24.5		
		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				
		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				
		キャベツとキュウリの 即席漬				キャベツ, きゅうり	塩				
17	木	キャロットライス チキンクリーム	○	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油 小麦粉(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	鶏がら, 白ワイン, 塩 こしょう, ベイリーフ(粉)	624	18.7		
		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				
		オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース					
18	金	日本の行事食を食べよう ☆春のお彼岸☆									
		かき揚げうどん	○	鶏卵, えび	うどん, サラダ油 小麦粉(薄力粉)	干しいたけ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 春菊	だし昆布, だし削り節 みりん, 塩, 醤油	603	23.8		
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油				
ぼたもち	きな粉	もち米, 精白米, こしあん, 上白糖			塩						
21	月	春分の日									
22	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, 小麦粉(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	641	25.7		
		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				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
23	水	赤飯	○		精白米, もち米, ささげ, 黒ごま		塩	643	25.4		
		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, 小麦粉(薄力粉) でん粉	しょうが	醤油, 酒				
		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, こしょう				
24	木	卒業式									
25	金	修了式									