

令和4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

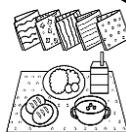
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 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人分 Kcal	たんぱく質 g	
6	水	始業式・入学式								
7	木	給食なし・4時間授業								
8	金	ガーリックトースト	○	鶏肉	パン, サラダ油	にんにく, パセリ	白ワイン, 塩 こしょう, ナツメグ オレガノ, ベイリーフ	556	19.5	
		ラタトゥイユ			オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, スズキーニ なす, ピーマン, 黄パプリカ 赤パプリカ, トマト				
		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				
11	月	カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋 小麦粉(薄力粉)	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 トマトケチャップ カレー粉, シナモン コリアンダー ガラムマサラ	632	18.1	
		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			
		フルーツ(清美オレンジ)				清美オレンジ				
12	火	スパゲティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉(薄力粉) 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 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	709	29.6	
		パリパリサラダ			サラダ油, ワンタン皮	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	上白糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶			
13	水	かやくごはん	○	鶏肉, 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 だし昆布	582	22.1	
		根菜汁			みそ	サラダ油, さつま芋, 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
14	木	ホットドッグ	○	ソーセージ	パン, サラダ油	キャベツ	塩, トマトケチャップ ウスターソース	586	27.4	
		ポトフ			鶏肉	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
		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
18	月	えび入りキャロットピラフ	○	えび	精白米, サラダ油, バター	人参, 玉ねぎ, ホールコーン マッシュルーム, パセリ	白ワイン, 塩 こしょう	666	23.2	
		野菜スープ				しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩 ベイリーフ, こしょう			
		イースターコロケ			ツナ, うずら卵	サラダ油, じゃが芋 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参			塩, 中濃ソース
		春色サラダ				マカロニ, 上白糖, サラダ油	キャベツ, 人参, きゅうり, ホールコーン			酢, 塩, こしょう
18	月	麦ごはん	○	みそ, 豆腐	精白米, 米粒麦			601	25.8	
		具だくさん味噌汁			こんじゃく	人参, しめじ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		厚焼きたまご			鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, グリンピース			酒, 塩, 醤油
		切干大根のハリハリ漬け				ごま油, 三温糖, 白ごま	人参, 切干大根, きゅうり			塩, 酢, 醤油 七味唐辛子

☆1年生は、8日(金)は「牛乳とパン」の給食です。11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、できる限り、不織布マスクの使用をお願いいたします。
ご協力よろしく申し上げます。

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材料 - Kcal	たんぱく質 g	
19	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, キャベツ, もやし	塩, こしょう, 酒 ウスターソース 中濃ソース	594	23.0	
		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			
		リンゴンピア			サラダ油, 春巻きの皮, 上白糖, 粉糖	りんご				
20	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆								
		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 グリーンピース	酒, 塩, 醤油 こしょう, 酢	546	19.3	
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタン皮, ごま油	しょうが, 人参, 白菜, もやし 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 醤油, 酒 塩, こしょう			
		海藻サラダ		海藻ミックス	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			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
21	木	きな粉トースト	○	きな粉	パン, バター, 上白糖			572	24.6	
		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	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
22	金	ごはん	○		精白米			611	27.7	
		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			
		和風ハンバーグ・きのこソース		鶏肉, 豚肉, 豆腐, 鶏卵	でん粉, 三温糖, サラダ油	人参, 長ねぎ, 干しいたけ, しょうが しめじ, えのき, しいたけ	塩, こしょう, 醤油 酒, みりん			
		キャベツとキュウリの ゆかり漬				きゅうり, キャベツ	塩, ゆかり			
25	月	チキンライス	○	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム ホールコーン, グリーンピース	塩, パプリカ 白ワイン, こしょう ペイリーフ トマトピューレ トマトケチャップ	601	20.6	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩 ペイリーフ, 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 きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
26	火	味噌ラーメン	○	豚肉, みそ, みそ	中華麺, サラダ油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ 白菜, もやし, にら, 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	603	23.3	
		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			
		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			
27	水	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉	584	31.5	
		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	サラダ油		塩			
		カブとキュウリのそくせき漬				かぶ, きゅうり	塩			
28	木	海鮮中華丼	○	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, サヤエンドウ	醤油, 酒, 鶏がら 塩, こしょう オイスターソース	600	21.7	
		大根とキュウリのピリ辛漬			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, りんご缶				
29	金	 昭和の日 								

☆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・佐藤・郷・上岡
小山・東田・柏原
末広・斎藤・風間



1年間、よろしくお願いたします。

～保護者の皆様へ～

今年度の給食費の口座振替日は、5月13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**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けます。ご了承ください。