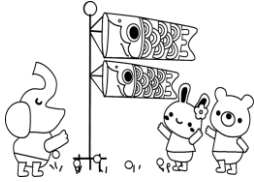


令和4年 5月 献立表

令和4年4月28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	1人1日 Kcal	たんばく質 g	
2	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜 ☆								
		大豆と桜えびのかきあげ丼	○	大豆, さくらえび	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉) コーンスターチ, 三温糖	玉ねぎ, 春菊	塩, 醤油	659	22.7	
		駿河汁		豆腐, いわしつみれ団子	でん粉	人参, 大根, 小松菜	だし削り節 だし昆布, 塩 醤油, 酒			
		抹茶白玉団子		きな粉	白玉粉, 上白糖		抹茶, 塩			
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	たけのこごはん	○	油揚げ	精白米, 三温糖	たけのこ	だし削り節 だし昆布, 酒 塩, 醤油	551	27.3	
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布, 塩, 醤油			
		サワラの西京焼き		さわら, 西京みそ			酒			
		野菜の辛子和え				ブロッコリー, 小松菜, 人参, キャベツ	からし(粉), 醤油			
9	月	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	561	18.4	
		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(粉)			
		かぼちゃサラダ			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	火	塩焼きそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし にら, しいたけ	塩, こしょう, 醤油 酒, オイスターソース	543	22.0	
		ココロサラダ			じゃが芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶				
11	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	620	27.4	
		具だくさん味噌汁		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			
12	木	パン	○		パン			607	27.1	
		豆乳グラタン		鶏肉, 豆乳, チーズ	マカロニ, サラダ油, バター 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, パセリ	白ワイン, 塩 こしょう ペイリーフ(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			
13	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			527	24.0	
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節			
		メルルーサのホイル焼き		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	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 醤油 こしょう			
16	月	マーボー豆腐丼	○	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	598	24.6	
		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, たけのこ 長ねぎ	鶏がら, 酒, 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	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油 こしょう			

☆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13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13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
¥7,788☆	¥7,788	¥8,514	¥8,514	¥9,240	¥9,240

☆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人分 Kcal	たんぱく質 g		
17	火	肉うどん	○	豚肉, ちくわ	うどん	人参, 長ねぎ, 小松菜	だし削り節 だし昆布, みりん 塩, 醤油	519	18.7		
		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				
		芋けんぴ			サラダ油, さつま芋, 上白糖						
18	水	ピースごはん	○		精白米	グリーンピース	酒, 塩	578	30.6		
		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				
		魚の照り焼き		さけ	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん				
		ホウレン草のゴマ和え			三温糖, 白ごま	ほうれん草, 白菜, もやし	醤油				
19	木	フィッシュバーガー	○	ホキ	パン, サラダ油, 小麦粉(薄力粉) パン粉	キャベツ	塩, こしょう トマトケチャップ ウスターソース	538	23.3		
		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 キャベツ, しょうが, トマト トマトジュース	鶏がら, 塩 トマトピューレ ペイリーフ(粉) パジル, こしょう				
		コールスローサラダ (粒マスタード&コーン)			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ ホールコーン	酢, 塩, こしょう 粒マスタード				
20	金	ごはん	○		精白米			578	24.9		
		じゃが芋とわかめの味噌汁		油揚げ, みそ, わかめ	じゃが芋		だし削り節				
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん				
		じゃこサラダ		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				
23	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			602	27.4		
		じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節, のり	白ごま		ゆかり粉				
		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				
		切干大根入りたまご焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干大根	酒, 塩, 醤油				
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油				
24	火	きのこスパゲッティ	○	ベーコン, のり	サラダ油, でん粉, オリーブ油 スパゲッティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 しめじ, エリンギ, マッシュルーム	酒, 塩, こしょう 醤油	634	21.9		
		ブロッコリーとキャベツの サラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		オレンジケーキ		鶏卵	上白糖, 小麦粉(薄力粉), サラダ油	オレンジジュース, オレンジマーマレード	ベーキングパウダー				
25	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	醤油, 塩, こしょう 酒, オスターソース	579	22.0		
		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	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油 こしょう				
26	木	手作りツナマヨパン	○	ツナ	小麦粉(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	609	19.9		
		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(薄力粉)	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(粉)				
		三色ビュッフェ			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(粉)				
27	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(薄力粉), パン粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 赤ワイン 塩, こしょう ペイリーフ(粉) トマトケチャップ カレー粉, シナモン コリアンダー ガラマサラ	756	21.6		
		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, 玉ねぎ ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
		フルーツ(メロン)				メロン					
28	土	運動会									
29	日	運動会予備日									
30	月	振替休業日									
31	火	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆									
		ジャンバラヤ	×	ハム, ウィンナー	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(粉) トマトケチャップ	600	21.4		
		具だくさん チキンヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, スパゲッティ	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	鶏がら 塩, こしょう, タイム ペイリーフ(粉)				
		ポテのフレンチサラダ			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										

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。ご協力よろしくお願いいたします。

