



令和4年 12月 献立表



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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
1	木	ピリ辛豚キムチ丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白ごまトウバンジャン	キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうがにら, 人参, 大豆もやし	酒, 醤油	637	25.8	
		ふわふわ玉子スープ		鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 醤油, こしょう			
		キラキラゼリー		寒天	上白糖	アセロラジュース, ぶどうジュース	白ワイン			
2	金	お絵描きオムライス	○	鶏肉, 鶏卵	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	塩, パプリカ, 白ワイン, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ	629	23.3	
		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, ローリエ(粉), こしょう			
		カラフルサラダ			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			
5	月	世界各国の料理を食べよう ☆ロシア☆							623	22.9
		手作りピロシキ	豚肉	小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油, 緑豆春雨, 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, ピーズ缶, キャベツ	赤ワイン, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう, ローリエ(粉)				
		オリヴィエサラダ	鶏卵	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							
6	火	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			589	26.8	
		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			
		サバの塩焼き		さば	サラダ油		塩, 醤油			
		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			
7	水	日本の郷土料理を食べよう ☆山梨県☆							650	24.8
		ほうとううどん	鶏肉, 油揚げ, かつお節, みそ	サラダ油, こんにゃく, ほうとうめん	ごぼう, 人参, 大根, かぼちゃ, 長ねぎ	だし削り節, だし昆布, 酒, 醤油				
		白菜のゴマ和え		三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油				
リンゴルンピア		サラダ油, 春巻きの皮, 上白糖, 粉糖	りんご	赤ワイン						
8	木	白飯	○		精白米			641	22.5	
		豆腐ときこの中華スープ		豆腐		しょうが, しめじ, しいたけ, えのき	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油, ぎょうざの皮, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, にら	塩, こしょう, 醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜, 人参, 大豆もやし	醤油			
9	金	おからとりそばろ丼	○	鶏卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま	玉ねぎ, しょうが	塩, 酒, 醤油	636	29.2	
		三平汁		さけ, 豆腐, みそ	こんにゃく, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	酒, だし削り節, 酒かす			
		カブとキュウリの即席漬け				かぶの葉, かぶ, きゅうり	塩			
12	月	練馬スパゲティ	○	ツナ, のり	上白糖, スパゲティ, オリーブ油, バター	大根	酢, 塩, 醤油	663	25.8	
		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					

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13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。期日を過ぎたご連絡・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。

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	火	日本の行事食を食べよう ☆すず払い☆							608	25.9
		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、酒、塩 醤油、だし昆布			
		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	水	白飯	○		精白米			582	24.3	
		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	だし昆布、だし削り節 塩、醤油			
		鶏肉の西京みそ焼き		鶏肉、西京みそ	サラダ油		酒			
		キャベツのお浸し				小松菜、人参、キャベツ	醤油			
15	木	ツナチーズロール	○	ツナ、チーズ	食パン			623	23.5	
		みみ揚げパン			食パン、サラダ油、グラニュー糖、上白糖					
		コーンスープ		鶏肉	サラダ油、でん粉	人参、玉ねぎ、しょうが、クリームコーン ホールコーン、パセリ	鶏から、塩、ローリエ(粉) こしょう			
		2種類のビーンズサラダ			いんげん豆、うずら豆、サラダ油	人参、ホールコーン、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
16	金	さけときのこのピラフ	○	さけ	精白米、サラダ油、バター	しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ	塩、白ワイン、醤油	613	21.9	
		野菜スープ		ベーコン		しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏から、塩、ローリエ(粉) こしょう			
		サツマ芋のフレンチサラダ			さつま芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
19	月	ごはん	○		精白米			604	21.8	
		肉じゃが		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(りんご)				りんご				
20	火	ソース焼きそば	○	豚肉、青のり	サラダ油、中華種	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	633	20.4	
		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、パイナップル缶	白ワイン			
21	水	日本の行事食を食べよう ☆冬至☆							640	24.2
		ゆかりごはん	○		精白米		ゆかり粉			
		根菜汁		みそ	サラダ油、さつま芋、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	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、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	みりん、醤油					
22	木	世界の行事食を食べよう ☆クリスマス☆							695	20.6
		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(薄力粉)	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが プロックロー	白ワイン、塩、こしょう ローリエ(粉)、鶏から			
		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			
		ヨウルトルトゥ			パイシート、粉糖	ドライブルー				
2学期終業式・給食なし										
23	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	
1/9	月	成人の日								
1/10	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。