



令和5年 2月 献立表

令和5年1月31日

給食マナー目標：好き嫌いをしないで、なんでも食べよう

港区立東町小学校長 橋本 勇一

給食栄養目標：苦手な食べ物も食べてみよう

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 たんぱく質 g	
1	水	日本の郷土料理を食べよう ☆埼玉県☆								
		おつきりこみ	○	鶏肉、油揚げ	サラダ油、上白糖、ほうとうめん	ごぼう、人参、大根、しめじ 干しいたけ、長ねぎ	だし昆布、だし削り節 みりん、塩、醤油	635	20.7	
		モヤシの辛子和え				小松菜、人参、もやし	からし(粉)、醤油			
みそポテト	みそ	サラダ油、じゃが芋、でん粉 上白糖			みりん					
2	木	ごはん	○		精白米			625	29.8	
		鶏汁		鶏肉、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			
		ブリの照り焼き		ぶり	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん			
		モヤシの磯和え		のり		小松菜、人参、もやし	醤油			
3	金	日本の行事食を食べよう ☆節分☆								
		恵方巻き	○	のり、鶏卵、でんぷ	精白米、三温糖、サラダ油	きゅうり、かんぴょう、干しいたけ	だし昆布、塩、酢、醤油	659	23.0	
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節 塩、醤油			
		青のりピーズ		大豆、青のり	サラダ油、でん粉、じゃが芋		塩			
白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ			小松菜、人参、白菜	醤油					
6	月	日本の行事食を食べよう ☆初午(2/5)☆								
		混ぜ込み稲荷	○	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油	干しいたけ、人参	だし昆布、酒、塩、酢 醤油、みりん	629	23.9	
		はんぺんのすまし汁		あらははんぺん		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節 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	火	ごはん	○		精白米			625	28.1	
		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			
		サケのさざれ焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ、パン粉		塩、こしょう、酒			
		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			
8	水	ガーリックトースト	○		コッパパン、サラダ油	にんにく、パセリ		623	26.5	
		ポークピーズ		豚肉、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、ローリエ(粉) 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			
9	木	えびピラフ	○	えび	精白米、バター、サラダ油	人参、玉ねぎ、ホールコーン マッシュルーム、パセリ	塩、白ワイン、こしょう	626	20.2	
		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 しょうが、トマト、トマトジュース キャベツ	鶏がら、塩、トマトピューレ ローリエ(粉)、こしょう			
		フルーツポンチ			上白糖	みかん缶、黄桃缶、パイン缶	白ワイン			
10	金	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			606	24.5	
		きのこ汁			里芋、こんにゃく、でん粉	人参、大根、しいたけ、しめじ えのぎ、長ねぎ	だし昆布、だし削り節 塩、醤油			
		ツナ入り卵焼き		ツナ、鶏卵	サラダ油、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース	塩、酒、醤油			
		カブとキュウリの即席漬け				かぶ、きゅうり	塩			
11	土	建国記念の日								

☆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。



給食費のおしらせ♪

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。
 2月の口座振替は10日(金)です。
 3月分の給食費となります。今年度最後の口座振替となります。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥3,540	¥3,540	¥3,870	¥3,870	¥4,200	¥4,200

～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用紙に記入し、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。

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	たんぱく質		
								Kcal	g		
13	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			647	21.0		
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節				
		おからコロッケ		鶏肉, おから	サラダ油, じゃが芋 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参, しいたけ	塩, こしょう, 中濃ソース				
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油				
14	火	世界の行事食を食べよう ☆バレンタインデー☆									
		バンネアラビアータ	○	鶏肉	オリーブ油, 上白糖, バンネ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪, バジル パプリカ, ローリエ(粉) トマトピューレ トマトケチャップ	648	23.8		
		「サラダでげんき」サラダ		ハム, 塩昆布, かつお節	三温糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参 ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
		チョコチップケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, サラダ油 小麦粉(薄力粉), チョコレート		ココア, ベーキングパウダー				
15	水	ゆかりごはん	○		精白米		ゆかり粉	630	25.5		
		具沢山味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜 長ねぎ	だし削り節				
		シュウマイ		豚肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ しょうが	塩, 醤油				
		「ロコロ」とキャバの中華サラダ			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				
16	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	613	22.5		
		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, ローリエ(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				
17	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			593	29.4		
		豚汁		みそ, 豆腐, 豚肉	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜 長ねぎ	だし削り節				
		魚の香味焼き		さめ	サラダ油, 白ごま	長ねぎ, しょうが, にんにく	醤油, みりん, 酒				
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	だし削り節, みりん, 醤油				
20	月	ジャコワカメごはん	○	ちりめんじゃこ わかめごはんの素	精白米			649	27.4		
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油				
		イカフライ		いか	サラダ油, 小麦粉(薄力粉) パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース				
		切干大根のサラダ			三温糖, ごま油, 白ごま	切干大根, きゅうり, 人参, もやし	醤油, 酢				
21	火	マーボー丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, トウバンジャン 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	酒, 醤油, テンメンジャン	639	25.5		
		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				
		キャベツの中華ごまサラダ			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				
22	水	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, 中濃ソース ウスターソース	615	21.7		
		白菜の和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, 白菜, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう				
		リンゴルンピア			サラダ油, 春巻きの皮, 上白糖 粉糖	りんご					
23	木	 天皇誕生日 									
24	金	世界の料理を食べよう ☆フランス☆									
		バターライス	○		精白米, バター	人参	塩, 白ワイン	628	20.6		
		ジュリエンスープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ パセリ	鶏がら, 塩, ローリエ(粉) こしょう				
		魚のラビゴットソース		ホキ	サラダ油, 小麦粉(薄力粉) でん粉, 上白糖	トマト, 玉ねぎ, きゅうり, パセリ	塩, こしょう, 酢, 薄口醤油				
		リヨネーズポテト		ベーコン	サラダ油, じゃが芋	玉ねぎ, ビーマン	塩, こしょう				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
27	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			609	23.6		
		吉野汁		豆腐	でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 塩, 醤油				
		鶏肉の西京味噌焼き		鶏肉, 西京みそ	サラダ油		酒, 塩				
		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				
28	火	エビとタマゴのチャーハン	○	えび, 鶏卵	精白米, サラダ油	人参, 干しいたけ, 長ねぎ グリーンピース	酒, 塩, こしょう, 醤油, 酢	607	23.2		
		五目スープ		豚肉, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油				
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)				