



令和5年 3月 献立表

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	水	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, 酢	513	23.6	
		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				
		フルーツ(りんご)			りんご					
2	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			605	23.7	
		ジャガ芋とワカメの味噌汁		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	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		大根サラダ			サラダ油	キャベツ, きゅうり, 大根, 玉ねぎ	塩, 酢, こしょう			
3	金	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	557	19.4	
		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			
		菜の花のお浸し		かつお節		菜の花, 白菜	醤油			
		ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃缶	赤ワイン			
6	月	ごはん	○		精白米			563	26.4	
		豆腐とナメコの味噌汁		豆腐, みそ		なめこ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		イカの南蛮焼き		いか	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ	醤油, 酒, 酢			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
7	火	味噌ラーメン	○	豚肉, 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, いら, 干しいたけ, 長ねぎ, ホールコーン	鶏がら, ガーリックパウダー, みりん, 醤油, こしょう	539	25.3	
		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				
		フルーツ(デコボン)			デコボン					
8	水	おからとりそばろ井	○	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	666	27.8	
		ジャコサラダ		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			
		青のりビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
9	木	ごはん	○		精白米			681	19.7	
		ふりかけ		かつお節, のり	白ごま		ゆかり粉			
		ツナコロッケ		ツナ	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参	塩, カレー粉, 中濃ソース			
		白菜と油揚げの加がらサ		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			

☆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	金	日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆									
			油麩井	○	鶏卵	精白米, 三温糖, 油麩	玉ねぎ, 切りみつば	だし削り節, 塩, みりん, 醤油, 酒	601	23.1	
			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け				かぶ, きゅうり	塩, ゆかり粉			
13	月	ごはんと油揚げと小松菜の味噌汁とサバの葱ソースとモヤシの和風サラダ									
		○	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							
14	火	ナスのドライカレーと鉄骨サラダとフルーツ(りんご)									
		○	ナスのドライカレー	豚肉, 大豆	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, ローリエ(粉), ナツメグ, カレー粉, ウスターソース	602	22.7		
			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	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒				
フルーツ(りんご)			りんご								
15	水	麦ごはん、根菜汁、揚げギョウザ、キャベツとキュウリの即席漬け									
		○	麦ごはん		精白米, 米粒麦			600	20.6		
			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				
			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				
キャベツとキュウリの即席漬け			キャベツ, きゅうり	塩							
16	木	キャラットライスチキンクリームとコールスローサラダとオレンジゼリー									
		○	キャラ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, パセリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ローリエ(粉), 鶏がら	649	19.7		
			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, みかん缶								
17	金	日本の行事食を食べよう ☆春のお彼岸☆									
		○	かき揚げうどん	えび	三温糖, 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	598	22.1		
			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							
20	月	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	682	27.6	
			中華風コンソープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	鶏がら, 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									
21	火	春分の日									
22	水	赤飯、すまし汁、鶏肉の唐揚げ、海藻サラダ									
		○	赤飯		精白米, もち米, ささげ, 黒ごま		塩	623	24.6		
			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							
23	木	卒業式									
24	金	修了式									