

# 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




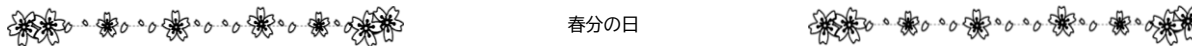
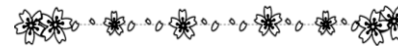
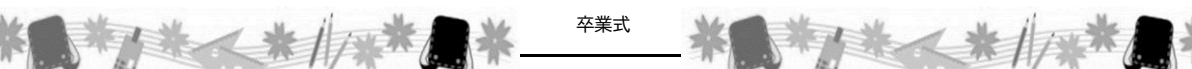

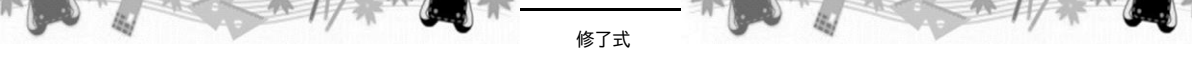

港区立東町小学校長 橋本 勇一

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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                     | その他                           | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | その他                                      | エネルギー<br>Kcal                   | たんぱく質<br>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   | ○                   |                | 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   | ○                   | 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  | ○                   |                | 精白米, 米粒麦            |                                     |  | 600                             | 20.6       |      |  |
|           |           | 根菜汁   |                     | みそ             | サラダ油, さつまい, 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         | キャロ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  | ○                   |                | 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    |                     |                |                     |                                     |  |                                 |            |      |  |