

令和5年 4月 献立表



マナー目標：約束を守って、準備や後片付けをきちんとしよう

栄養目標：いろいろな食べものを知ろう



港区立東町小学校長 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食分 Kcal	たんぱく質 g	
6	木	始業式・入学式								
7	金	給食なし・4時間授業								
10	月	ワカメごはん	○	わかめごはんの素	精白米, 白ごま			631	19.3	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		イースターコロック		ツナ, うずら卵	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参	塩, 中濃ソース			
		春色サラダ		マカロニ, 上白糖, サラダ油	キャベツ, 人参, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
11	火	ガーリックトースト	○		コッパン, サラダ油	にんにく, パセリ		523	19.8	
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, スズキーニ, なす, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ, トマト	白ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, オレガノ, ローリエ			
		ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
12	水	カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏がら, 塩, ローリエ, トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, シナモン, ガラムマサラ, 中濃ソース	646	17.8	
		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	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(りんご)				りんご				
13	木	スパゲティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース	663	28.9	
		パリパリサラダ			サラダ油, ワンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	黄桃缶, みかん缶				
14	金	かやくごはん	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 三温糖	人参, ごぼう, たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, 醤油, だし昆布	606	22.1	
		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			
		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			
17	月	ごはん	○		精白米			598	25.2	
		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	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		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			
18	火	きな粉トースト	○	きな粉	食パン, バター, 上白糖			595	27.4	
		ポークビーンズ		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, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース			
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			

☆1年生は、10日(月)は「牛乳」、11日(火)は「牛乳とパン」の給食です。12日(水)より完全給食開始となります。



忘れずに準備しましょう♪



給食の準備の時間は、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。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。

きょうの給食は何か？

★献立表は冷蔵庫など、見やすい場所に貼っておくことをおすすめします。

給食の献立や食べた時の様子などをお子様と話ししましょう。

また、毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。



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	材料 Kcal	たんぱく質 g	
19	水	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, バセリ	塩, 白ワイン, こしょう	559	21.0	
		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, こしょう			
		パプリカサラダ			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			
20	木	かき玉うどん	○	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	サラダ油, うどん	人参, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	562	22.3	
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		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			
		フルーツ(キヨミオレンジ)				清美オレンジ				
21	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			580	24.4	
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 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			
24	月	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆								
		チャーハン	×	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう, 酢	563	19.6	
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタン皮, ごま油	しょうが, 人参, 白菜, もやし, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 醤油, 酒, 塩, こしょう			
		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			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
25	火	ホットドッグ	○	ソーセージ	コッペパン, サラダ油	キャベツ	塩, トマトケチャップ, ウスターソース	572	25.5	
		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			
		ツナのマカロニサラダ		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			
26	水	海鮮中華丼	○	いか, えび	精白米, サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, チンゲンサイ, 長ねぎ, サヤエンドウ	醤油, 酒, 鶏がら, 塩, こしょう, オイスターソース	580	21.6	
		大根とキュウリのピリ辛漬け			ごま油	大根, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
		アップルゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース				
27	木	ソース焼きそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺	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	590	21.9	
		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			
		リンゴンルンピア			サラダ油, 春巻きの皮, 上白糖, 粉糖	りんご				
28	金	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉	614	30.0	
		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			
		サケの塩焼き		さけ	サラダ油		塩			
		カブとキュウリの即席漬け				かぶ, きゅうり	塩			
29	土	 昭和の日 								

☆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。

給食室のメンバー紹介!

学校栄養指導員 小出

【調理業務委託:フジ産業】

調理員 山田・佐藤・上岡・奈良

小山・東田・柏原

未広・斎藤・風間



1年間、よろしくお願いたします。

～保護者の皆様へ～

令和5年度より給食費の口座振替の方法が変わりました。今年度の給食費の口座振替は、6月末日からです。

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してご連絡ください。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。