



# 令和5年 5月 献立表



令和5年4月28日

マナー目標：正しく配膳しよう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

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	Kcal	たんぱく質 g		
1	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜 ☆									
		かきあげ丼	○	えび	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), 三温糖	人参, 玉ねぎ, 春菊	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	664	22.6		
		駿河汁		豆腐, つみれ		人参, 大根, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油				
抹茶白玉団子	きな粉	白玉粉, 上白糖			抹茶, 塩						
2	火	中華風おこわ	○	豚肉	精白米, もち米, ごま油, 上白糖	人参, たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, オイスターソース, 醤油	592	21.0		
		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				
		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				
		りんごマスカットゼリー		寒天	上白糖	りんごマスカットミックスジュース					
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
8	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			566	21.3		
		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				
		鶏肉の塩麹焼き		鶏肉			塩麹, 塩, 酒				
		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				
9	火	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	575	24.7		
		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(リンゴ)				りんご					
10	水	ごはん	○		精白米			591	26.2		
		ジャコふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節, のり	白ごま		ゆかり粉				
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節				
		切干大根入り卵焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干大根	酒, 塩, 醤油				
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油				
11	木	丸パン	○		パン			651	26.7		
		豆乳グラタン		鶏肉, 豆乳, チーズ	マカロニ, 油, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, ローリエ(粉)				
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
12	金	筍ごはん	○	油揚げ	精白米, 三温糖	たけのこ	だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油	560	27.2		
		豆腐とワカメの味噌汁		みそ, 豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節				
		サワラの西京焼き		さわら, 西京みそ			酒				
		モヤシの磯和え		のり		小松菜, 人参, もやし	醤油				
15	月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油	ごぼう, エリンギ, 人参, グリンピース	酒, 塩, こしょう, 醤油	580	17.7		
		卵のトマトスープ		鶏卵	サラダ油	セロリ, 玉ねぎ, しょうが, トマト	鶏がら, 塩, ローリエ(粉), こしょう				
		サツマ芋のフレンチサラダ			さつまいも, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
16	火	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			541	23.3		
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節				
		メルルーサのホイル焼き		メルルーサ, ベーコン	サラダ油	赤パブリカ, 玉ねぎ, えのき	塩, こしょう, 白ワイン, 醤油				
		ジャコサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒				

☆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。

～保護者の皆様へ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠席する場合は、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。

長期欠席の申請があった場合、減額しての徴収となります。また、返金が生じた場合には、年度末に登録された口座へ返金いたします。その際の手数料は区が負担いたします。ご了承ください。

### 給食費のおしらせ♪

今年度より給食費が公会計化されました。

給食費の口座振替日及び金額につきましては、港区教育委員会より別途、お知らせを予定しております。詳細につきましては、そちらをご確認ください。

初回の口座振替は6月末を予定しています。

港区への口座登録がまだの方は、お早めにご手続きをしてください。

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	
17	水	フィッシュバーガー	○	しいら	コッパパン, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉	キャベツ	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース	589	25.5	
		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	鶏から, 塩, トマトピューレ, ローリエ(粉), パン粉, こしょう			
		コールスローサラダ (粒マスタード&コーン)			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード			
18	木	スタミナ丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, まいたけ, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース	564	22.0	
		ワカメスープ		わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏から, 塩, こしょう, 醤油			
		モヤシの中華風サラダ			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			
19	金	チキンカツカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	鶏から, 塩, ローリエ(粉), トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, カルダモン(粉), ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース, こしょう	690	20.5	
		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			
		冷凍リンゴ				冷凍りんご				
20	土	運動会								
21	日	運動会予備日								
22	月	振替休業日								
23	火	ごはん	○		精白米			569	27.5	
		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			
		魚の照り焼き		ほっけ	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		キャベツの塩こぼれ		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
24	水	マーボー大根丼	○	豚肉, 大豆, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, 大根, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	醤油, トウバンジャン, 酒	624	25.6	
		中華風かき玉汁		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ	鶏から, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		モヤシの中華風サラダ			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			
25	木	トマトスパゲッティ	○	ベーコン	オリーブ油, 上白糖, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, なす, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪, パプリカ, ローリエ(粉), パン粉, トマトピューレ, トマトケチャップ	638	28.5	
		ツナまめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		空豆のチーズフリット		チーズ	小麦粉(薄力粉), でん粉, サラダ油	空豆	塩			
26	金	ごはん	○		精白米			572	25.2	
		具沢山味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		イカの葱ソース		いか	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
29	月	ごはん	○		精白米			616	22.3	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏から, 塩, こしょう, 醤油			
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ビーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酒, 酢, トマトケチャップ			
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
30	火	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	609	19.9	
		ベーコンと野菜のチャウダースープ		ベーコン, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, しょうが, ホールコーン	鶏から, 塩, こしょう, ローリエ(粉)			
		三色ピクルス			グラニュー糖	人参, きゅうり, 大根	白ワイン, りんご酢, 塩, ローリエ(粉)			
31	水	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆								
		ジャンバラヤ	×	ハム, ウィナー	精白米, サラダ油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, トマト缶, ビーマン	塩, こしょう, オレガノ(粉), トマトケチャップ	604	19.8	
		チキンヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, スパゲティ	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	塩, こしょう, タイム, ローリエ(粉), 鶏から			
		ポテのフレンチサラダ			じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう			
		ドリンクヨーグルト			ドリンクヨーグルト					

### 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。

ご協力よろしくお祈いします。

