

平成29年 7月 献立表



平成29年6月30日

給食マナー目標 : よい姿勢で食べよう
給食栄養目標 : 暑さに負けない食事をしよう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
3	月	キムチチャーハン	豚肉, 卵	精白米, サラダ油	人参, キムチ(白菜) 豆モヤシ, ピーマン	酒, 塩, 醤油, コショウ	594	21.8	
		五目スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 干椎茸, 筍水煮 人参, 白菜, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		ジャガ芋のピリ辛サラダ		ジャガ芋, 白練りゴマ 上白糖	人参, アスパラガス	豆板醤, 醤油			
		牛乳	牛乳						
4	火	むぎごはん		精白米, 米粒麦			627	25.9	
		太刀魚の塩焼き	太刀魚			塩			
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	コンニャク, ジャガ芋 三温糖	人参, ゴボウ, サヤインゲン	削り節(だし), みりん 塩, 醤油			
		白菜のいそ和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
5	水	手づくりウィンナーロール	ウィンナー	強力粉, 上白糖, サラダ油		塩, ドライイースト, ケチャップ	707	22.8	
		手づくりレーズンロール		強力粉, 上白糖, サラダ油 グラニュー糖	レーズン	塩, ドライイースト シナモンパウダー			
		野菜のスープ煮	鶏肉	ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱, セロリ キャベツ, ブロッコリー	鶏ガラ, 白ワイン, 塩 コショウ, ベイリーパウダー			
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
6	木	照り焼きチキン丼	鶏肉, きざみ海苔	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, 長葱	酒, 醤油, 塩, みりん	630	26.3	
		豆腐とエノキのすまし汁	豆腐		エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, モヤシ	醤油			
		蒸しウモロコシ			とうもろこし	塩			
		牛乳	牛乳						
7	金	日本の行事食を食べよう ☆ セタ(たなばた) ☆ 「たなばた」にちなみ いろいろな料理に「☆」がかけています。星をいくつみつけられるかな?						605	18.4
		冷やし素麺	かまぼこ	素麺, 三温糖	干椎茸, 長葱, オクラ	だし昆布, 厚削り節 塩, 醤油, みりん			
		天ぷら (ちくわ・なす・かぼちゃ)	ちくわ	サラダ油, 小麦粉	ナス, カボチャ	塩			
		冬瓜のひき肉あんかけ	鶏ひき肉	でん粉	冬瓜	削り節(だし), 酒 みりん, 塩, 醤油			
		セタポンチ		上白糖, 白玉粉	ミカン缶, パイン缶, 黄桃缶				
		牛乳	牛乳						
10	月	深川飯	あさり水煮, 油揚げ	精白米, 米粒麦	人参, シメジ	酒, 醤油, だし昆布, みりん	572	29.8	
		ちゃんこ汁	鶏肉, 生揚げ	サラダ油, ゴマ油 つきコンニャク	ゴボウ, 人参, 大根, 干椎茸 舞茸, 白菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		目鯛の照り焼き	目鯛	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		カブとキュウリのゆかり漬け			カブ, キュウリ, ゆかり	塩			
		牛乳	牛乳						
11	火	トマトの冷製パスタ	鶏肉, むきエビ, イカ	オリーブ油, スパゲティ	ニンニク, 玉葱 ズッキーニ, 黄パプリカ トマトジュース, トマト	白ワイン, 塩, コショウ 鷹の爪	586	24.9	
		夏野菜のコロコロサラダ		サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ カボチャ, キャベツ, キュウリ トマト, ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース, ミカン缶				
		牛乳	牛乳						
12	水	日本の郷土料理を食べよう ☆ 沖縄県 ☆						660	27.8
		タコライス	豚ひき肉, 大豆, チーズ	精白米, サラダ油	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, キャベツ, ミニトマト	赤ワイン, パプリカ ケチャップ, ウスターソース コショウ, タバスコソース 醤油			
		アーサ汁	あおさ海苔		長葱	削り節(だし), 酒, 塩			
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン, 豆腐, 卵	サラダ油	玉葱, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩			
		牛乳	牛乳						

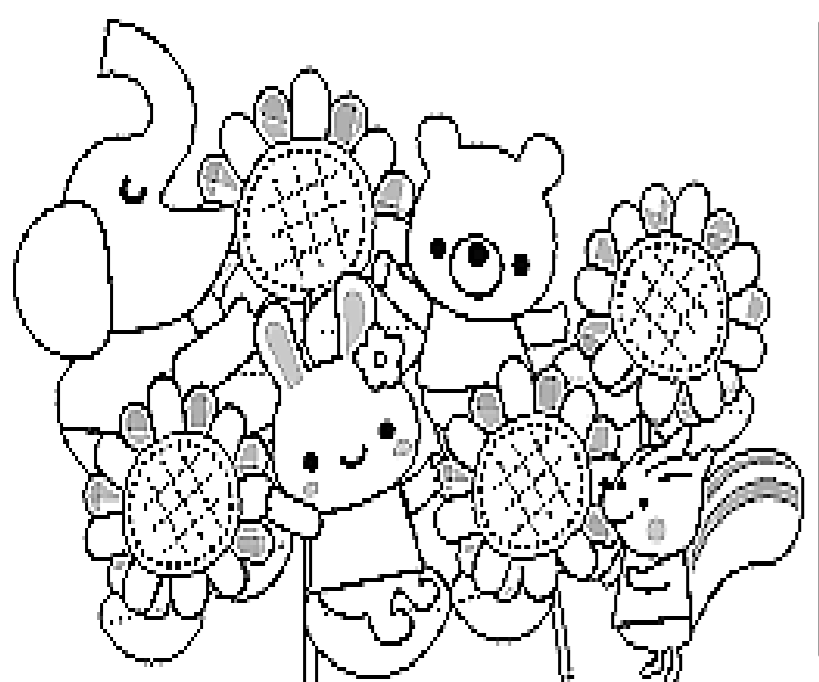
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。
毎週、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。マスクの種類は、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。
ご協力よろしくお願いします。

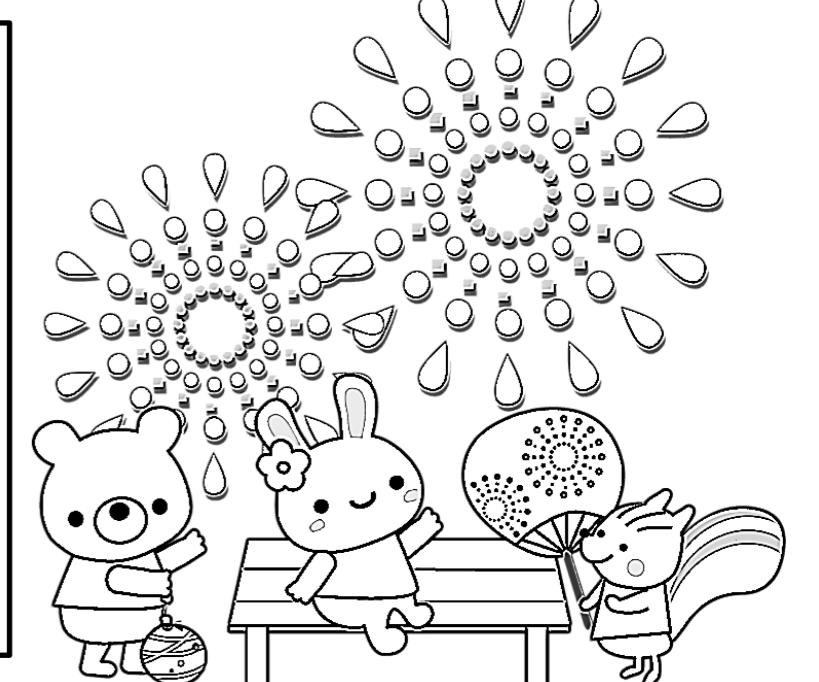


日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
13	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ハワイ ☆					574	24.7
		マヒマヒドッグ	マヒマヒ	パン, サラダ油, でん粉 三温糖	キャベツ, 玉葱, 生姜 ニンニク	塩, コショウ, 酒 ケチャップ, 醤油		
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	キャベツ, キュウリ, 人参	酢, 塩 コショウ, 洋辛子		
		ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油, ジャガ芋	玉葱, ピーマン	塩, コショウ		
		フルーツ(パイナップル)			パイナップル			
14	金	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
		むぎごはん		精白米, 押麦			604	23.6
		豆腐の中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 干椎茸 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油		
		チンジャオロースー	豚肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	玉葱, キャベツ, 筍水煮 ピーマン, 赤パプリカ 生姜, ニンニク	酒, オイスターソース, 醤油, 塩 コショウ, 鶏ガラ		
		乾麺の中華ごまサラダ		うどん, サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
牛乳	牛乳							
17	月	 海の日 						
18	火	冷やしキツネうどん	笹蒲鉾, 油揚げ, 卵	うどん, 三温糖	長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り(だし) 塩, 醤油, みりん	555	23.9
		ジャコサラダ	ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ, 人参 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒		
		フルーツ(スイカ)			スイカ			
		牛乳	牛乳					
19	水	日本の行事食を食べよう ☆ 土用 ☆					650	23.1
		うなぎちらし	うなぎの蒲焼, 刻み海苔	精白米, 餅米, 三温糖 白煎りゴマ	青じそ	酒, みりん, 醤油		
		冬瓜と卵のスープ	鶏肉, 卵	でん粉	冬瓜, 長葱, 万能ねぎ 生姜	だし昆布, 削り節(だし) 塩		
		キャベツとキュウリの梅風味漬け			キャベツ, 人参, キュウリ 生姜, 梅干	塩		
		土用餅	小豆	白玉粉, 上白糖 三温糖		塩		
牛乳	牛乳							
20	水	夏野菜のカレー	鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, ズッキーニ, トマト ナス, カボチャ	赤ワイン, 塩, カレー粉 ベイリーフパウダー ケチャップ, 鶏ガラ	634	17.6
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ, 大根, ホールコーン 玉葱	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍ミカン			
		牛乳	牛乳					

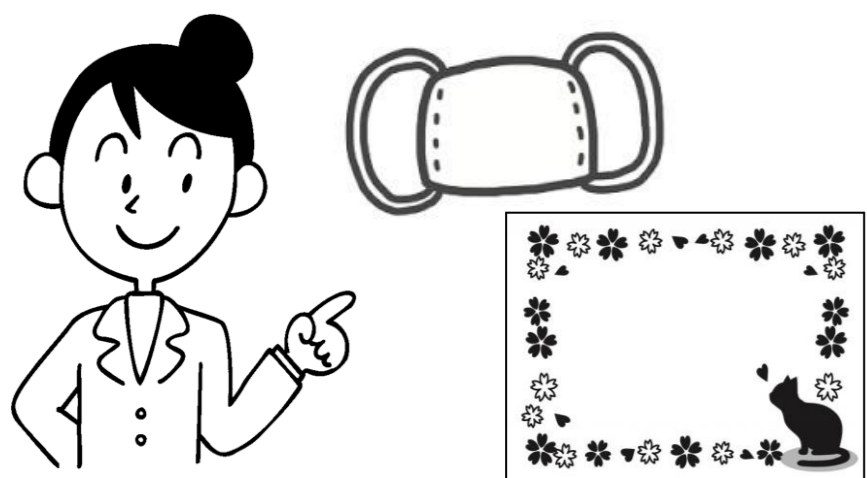


～保護者のみなさまへ～

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。



日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
9/4	月	防災の日献立					650	31.5
		ごはん		精白米				
		すいとん	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉, 小麦粉	人参, 大根, 白菜 長葱, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油		
		魚のねぎソース	サワラ	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん		
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	削り節(だし) みりん, 醤油		
		牛乳	牛乳					



～児童のみなさんへ～

2学期の給食は、9月4日(月)からです。 ランチョンマットとマスクの準備を忘れずに！！

