

12月こんだてよいひょう

令和元年度 港区立芝浦小学校

校長 三浦 和志
 栄養士 須藤 道子
 倉澤 智早

今月の給食目標 三角食べをしよう

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	調味料	エネルギー たんぱく質
2月	ｶﾞﾀﾍﾞｰｼﾞﾝﾄﾞ		豚ひき肉、大豆、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	調合油、薄力粉、オリブ油、ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞ	にんにく、しょうが、ﾀﾏﾈｷ、人蔘、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	赤のり、食塩、こしょう、ﾄﾏﾄﾞｸﾞﾁｬｯﾌﾟ、 ﾄﾏﾄﾞﾋﾞﾅﾞｰ、ｳｽﾀｰﺳｰｽ、ﾀﾊﾞｽｺ	788 kcal
	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞｺｰﾝのサラダ			調合油	人蔘、ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、ｷﾞﾔｰ、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ﾀﾏﾈｷ	米酢、食塩、こしょう	28.6 g
3月	にんじんケーキ		卵、調理用牛乳	有塩バター、上白糖、ﾌﾞﾗﾝﾀﾞﾝ、ｽﾞﾘｺﾞﾐ、粉糖	人蔘		
	白飯			精白米			585 kcal
	ﾌﾘの照り焼き		ぶり	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん	26.2 g
	小松菜のお浸し				小松菜、人蔘、緑豆もやし	食塩、醤油、みりん	
4月	かき玉汁		だし昆布、削り節、卵	でん粉	人蔘、長ねぎ	食塩、醤油	
	ﾌﾞﾄﾞｳﾊﾞﾝ			ﾌﾞﾄﾞｳﾊﾞﾝ			571 kcal
	ｽｺｯﾌﾟｺﾛｯｸﾞ		調理用牛乳、豚ひき肉、大豆ミックスチーズ	乾燥マッシュポテト、調合油、パン粉	ﾀﾏﾈｷ、人蔘	食塩、こしょう	24.8 g
5月	白菜のミルクスープ		ベーコン、鶏手羽、調理用牛乳、調製豆乳	調合油、有塩バター	ﾀﾏﾈｷ、人蔘、しょうが、にんにく、白菜、ﾊﾞｾﾘ	鶏ガラ、食塩、こしょう	
	ﾄﾞﾓﾛｺｼﾝﾄﾞ		リオオリンピックメニュー	精白米、調合油、有塩バター	ﾀﾏﾈｷ、ﾎｰﾙｺｰﾝ、にんにく	食塩	685 kcal
	ソーセージピナグレッチソース		ﾌﾞﾗｯｸﾄ	調合油、上白糖	ﾀﾏﾈｷ、赤ピーマン、黄ピーマン、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米酢、食塩、黒こしょう	22.2 g
	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞにんじんのサラダ			調合油、上白糖	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、人蔘、ｷﾞﾔｰ、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	食塩、こしょう、米酢	
6月	フェジョンアータ		鶏手羽、金時豆、大豆、ベーコン	調合油	しょうが、人蔘、にんにく、ﾀﾏﾈｷ、ﾊﾞｾﾘ	鶏ガラ、食塩、こしょう	
	チャーハン		豚肉、むき海老	精白米、調合油	しょうが、人蔘、乾しいたけ、ﾀﾏﾈｷ、長ねぎ、 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)	酒、醤油、食塩、こしょう	597 kcal
	鶏肉のマリアソース		鶏肉	揚げ油、でん粉、薄力粉、上白糖	しょうが	醤油、酒、ﾄﾏﾄﾞﾋﾞﾅﾞｰ、ﾄﾏﾄﾞｸﾞﾁｬｯﾌﾟ、 ｳｽﾀｰﺳｰｽ、赤のり	29.2 g
9月	豆腐と小松菜の中華スープ		鶏手羽先、木綿豆腐	ごま油	しょうが、小松菜、長ねぎ	鶏ガラ、酒、食塩、こしょう、醤油	
	あんかけチャーハン		焼豚、むき海老	精白米、調合油、でん粉、ごま油	乾しいたけ、人蔘、だしのこ、大根、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)	食塩、醤油、酒、こしょう	588 kcal
	冬野菜のスープ		鶏手羽先、豚肉	調合油、緑豆はるさめ	しょうが、人蔘、乾しいたけ、だしのこ、白菜、小松菜	鶏ガラ、酒、食塩、こしょう、醤油	19.9 g
10月	アップルゼリー		粉寒天	上白糖	りんごｼﾞｬｰ		
	カレーピラフ		ハム	精白米、米粒麦、調合油、有塩バター	ﾀﾏﾈｷ、人蔘、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)	食塩、カレー粉、こしょう	601 kcal
	キッシュ		ベーコン、卵、調理用牛乳、ミックスチーズ、 クリーム	調合油	マッシュルーム、卵の黄身	食塩、こしょう	23.0 g
	サラダ			上白糖、調合油	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、人蔘、ｷﾞﾔｰ	米酢、食塩、からし(粉)	
11月	コーンスープ		ベーコン、鶏手羽	調合油、じゃが芋	人蔘、ﾀﾏﾈｷ、しょうが、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ﾊﾞｾﾘ	鶏ガラ、食塩、ﾍﾞｲﾘｰﾌﾞ粉、こしょう	
	しょうゆラーメン		豚肉、鶏手羽先、だし昆布	中華麺、調合油、ごま油	にんにく、しょうが、人蔘、緑豆もやし、乾しいたけ、 長ねぎ	酒、鶏ガラ、食塩、こしょう、醤油	678 kcal
	豚肉のかりん揚げ		豚肉	揚げ油、でん粉、三温糖	しょうが	醤油、酒、みりん、七味唐辛子	34 g
12月	温州ミカン			みかん			
	白飯			精白米			579 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		しろさけ、白みそ	有塩バター、上白糖	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、人蔘、ﾀﾏﾈｷ、緑豆もやし、ﾎｰﾙｺｰﾝ	食塩、こしょう、酒、みりん、醤油	27 g
13月	かぶときゅうりの漬漬け				かぶ、きゅうり	食塩	
	吉野汁		削り節、鶏肉、蒸しかまぼこ	でん粉、板こんにゃく、焼きふ	しょうが、人蔘、長ねぎ、小松菜	酒、醤油、食塩	
	黒砂糖パン			黒砂糖、パン			574 kcal
16月	ハーブパン粉焼き		鶏肉	オリーブ油、パン粉	にんにく、ﾀﾏﾈｷ、ﾊﾞｾﾘ	食塩、こしょう、白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(粉)	23.6 g
	まめまめサラダ		大豆、うずら豆	調合油、上白糖	人蔘、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ｷﾞﾔｰ	米酢、食塩、こしょう、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	パンキンポタージュ		ベーコン、調理用牛乳、鶏手羽、クリーム	調合油、有塩バター、薄力粉	ﾀﾏﾈｷ、かぼちゃ(冷凍)、しょうが	鶏ガラ、白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(粉)、ﾀｲﾑ(粉)、 ｾｰｼﾞ(粉)	
	茶飯		だし昆布	精白米		酒、醤油	573 kcal
17月	おでん		だし昆布、削り節、つみれ、焼き竹輪、 さつま揚げ、結び昆布、うずらの卵	三温糖、板こんにゃく、ちくわぶ	大根	みりん、酒、食塩、醤油	24 g
	洋梨				洋梨		
	セルフフィッシュバーガー		メルルサ、卵	胚芽パン、揚げ油、薄力粉、生パン粉	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、ｷﾞﾔｰ、ﾐﾆﾄﾏﾄ	酒、食塩、こしょう、ﾄﾏﾄﾞｸﾞﾁｬｯﾌﾟ、 ｳｽﾀｰﺳｰｽ	582 kcal
18月	ポトフ		鶏手羽先、鶏肉、ソーセージ	じゃが芋	しょうが、人蔘、ﾀﾏﾈｷ、セロリ、ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、 ﾏｯｼﾞｬｰ、ﾊﾞｾﾘ	水、鶏ガラ、白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、こしょう、ﾍﾞｲﾘｰﾌﾞ粉	27.6 g
	ターメリックライス 海老トマトクリームソースがけ		鶏肉、鶏手羽、調理用牛乳、むき海老、 クリーム	精白米、米粒麦、有塩バター、調合油、薄力粉	にんにく、しょうが、ﾏｯｼﾞｬｰ、 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)	ターメリック粉、食塩、白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、 ﾄﾏﾄﾞﾋﾞﾅﾞｰ、こしょう	682 kcal
	ｱｯｸﾘｰﾄﾞｺｰﾝのｸﾞﾗﾝ			調合油	人蔘、ﾌﾞﾛｯｸﾘｰ、ｷﾞﾔｰ、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ﾀﾏﾈｷ	米酢、食塩、こしょう	23 g
19月	はるか				はるか		
	白飯			精白米			573 kcal
	煮魚		赤魚	上白糖	しょうが	酒、醤油、みりん	25 g
	野菜のゴマ和え			三温糖、すりごま	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、人蔘、緑豆もやし、小松菜	醤油	
20月	真沢山味噌汁		だし昆布、削り節、白みそ、木綿豆腐	板こんにゃく	人蔘、ごぼう、小松菜、長ねぎ		
	ほうとううどん		鶏肉、油揚げ、だし昆布、削り節、白みそ	調合油、板こんにゃく、ほうとう麺	ごぼう、人蔘、大根、かぼちゃ、長ねぎ	酒、食塩、醤油	586 kcal
	竹輪の揚げ揚げ		焼き竹輪、卵、鶏肉	揚げ油、薄力粉		食塩	23.3 g
23月	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞとｷﾞﾔｰの漬漬け				ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、人蔘、ゆず(果皮)	食塩	
	カレーライス		鶏肉、鶏手羽先	精白米、調合油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、ﾀﾏﾈｷ、人蔘	赤のり、鶏ガラ、カレー粉、食塩、ﾍﾞｲﾘｰﾌﾞ粉、 ｸﾞﾗﾑ、ﾄﾏﾄﾞｸﾞﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰﺳｰｽ	731 kcal
	コールスローサラダ			調合油	人蔘、ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、ｷﾞﾔｰ、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ﾀﾏﾈｷ	米酢、食塩、こしょう	24 g
24月	温州ミカン			みかん			
	チョコチップパン			チョコチップ			562 kcal
	フライドチキン		鶏肉、ｺｰﾝ、卵、調理用牛乳	揚げ油、薄力粉		食塩、こしょう、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、 ﾊﾞﾗｯｸ(粉)、ﾊﾞﾗｯｸ(粉)	28.5 g
	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	
ドレッシングサラダ			上白糖、米ぬか油	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、ｷﾞﾔｰ	米酢、食塩、からし(粉)		
ミネストローネ		豚肉、ベーコン、鶏手羽先、いんげん豆、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	調合油、じゃが芋、マカロニ	にんにく、ﾀﾏﾈｷ、人蔘、セロリ、 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ、ｷﾞﾔｰ、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	赤のり、鶏ガラ、ﾄﾏﾄﾞﾋﾞﾅﾞｰ、 食塩、こしょう、ﾍﾞｲﾘｰﾌﾞ粉、 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(粉)、ﾀｲﾑ(粉)		

★エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。 ★★オリンピック開催国のメニューを月に一度取り入れています。12月はリオオリンピックメニューです。★★