



4月こんだてよていひょう

今月の給食目標：約束を守って準備や後片付けをきちんとしよう

令和3年度 港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志

7日(水)・8日(木)・9日(金)・12日(月)・13日(火)・14日(水)・15日(木)は、給食にアレルギー食材をしません。
乳アレルギーの児童は、飲み物(お茶か水)をお持ちください。

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
7 水	ひじきご飯		油揚げ、ひじき	精白米、もち米、油、三温糖	人参	酒、塩、醤油、だし昆布、みりん	627 kcal
	肉じゃが		豚肉	油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん	酒、だし削り節、塩、醤油	25.0 g
	豆腐と小松菜の味噌汁		みそ、豆腐		小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布	
8 木	けんちんうどん		豚肉、油揚げ	油、里芋、うどん	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	酒、だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	567 kcal
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ、青のり	油、薄力粉		塩	28.1 g
	お浸し				小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
9 金	白飯			精白米			578 kcal
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん	25.0 g
	磯和え		のり		小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
12 月	豆腐とえのきのすまし汁		豆腐		えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、薄口醤油	
	スパゲティピーズミート		豚肉、大豆	油、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	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、タバスコ	631 kcal
	フレンチサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	24.6 g
13 火	いちご				いちご		
	カレーライス		鶏肉、鶏手羽先	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参	赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩、ベイリーフ、ガラムマサラ、トマトケチャップ、ウスターソース	744 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	23.1 g
14 水	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース		
	スタミナ丼		豚肉	精白米、油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、だけのこ、ピーマン、赤ピーマン	酒、醤油、塩、こしょう	658 kcal
	パリパリサラダ			油、ごま油、三温糖、ワンタンの皮、油	人参、きゅうり、キャベツ	米酢、醤油、ラー油	26.0 g
15 木	わかめスープ		鶏手羽先、豆腐、わかめ	ごま油	しょうが、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油	
	白飯			精白米			611 kcal
	サワラのしょうが焼き		サワラ	上白糖	しょうが	醤油、みりん、酒	26.7 g
16 金	和風サラダ			油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	米酢、塩、醤油、こしょう	
	豚汁		豚肉、みそ	油、じゃが芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、ほんしめじ、長ねぎ	酒、だし削り節、だし昆布	
	ピザトースト		ウィンナー、チーズ	食パン	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	塩、こしょう、バジル、オレガノ、タバスコ	560 kcal
19 月	野菜のスープ煮		鶏手羽先、豚肉	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ	28.2 g
	清見オレンジ				清見オレンジ		
	ソース焼きそば		豚肉、青のり	油、中華麺	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、もやし、ピーマン	酒、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース	596 kcal
20 火	大豆と竹輪の土屋揚げ		大豆、ちくわ	三温糖、でん粉、油		醤油、みりん	23.1 g
	かき玉汁		鶏卵	でん粉	人参、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	チキンライス		鶏肉	精白米、バター、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ	677 kcal
21 水	マーマレードチキン		鶏肉		オレンジマーマレード	醤油、酒	26.6 g
	キャベツサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン、鶏手羽	油、じゃが芋	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参	鶏がら、塩、こしょう	
22 木	白飯			精白米			561 kcal
	サケのバター醤油焼き		サケ	バター		酒、塩、こしょう、醤油	27.2 g
	磯和え		のり		小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
23 金	豆腐と油揚げの味噌汁		みそ、豆腐、油揚げ		長ねぎ	だし昆布、だし削り節	
	フレンチトースト		鶏卵、牛乳	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖		バニラエッセンス	563 kcal
	ポトフ		鶏手羽先、鶏肉、ベーコン	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ	25.5 g
26 月	冷凍りんご				りんご		
	マーボー丼		豚肉、鶏手羽先、みそ、ハチみそ、豆腐	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら	トウバンジャン、酒、鶏がら、醤油	625 kcal
	小松菜の中華スープ		鶏手羽先	ごま油	しょうが、小松菜、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	24.5 g
27 火	清見オレンジ				清見オレンジ		
	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米			572 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油、でん粉	しょうが	醤油、酒	23.6 g
28 水	小松菜のお浸し				小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
	舌野汁		豆腐	里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	ミルクパン			ミルクパン			599 kcal
29 木	クリームシチュー		鶏肉、ベーコン、鶏手羽先、牛乳	油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ	20.3 g
	コールスローサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース		
30 金	どろどろ						
	稲ご飯		油揚げ	精白米	だけのこ	酒、塩、醤油、だし昆布、みりん、だし削り節	590 kcal
	小魚の唐揚げ		わかさぎ	油、でん粉		酒、塩、こしょう、醤油、米酢	23.0 g
31 土	三色野菜のごま和え			三温糖、白ごま	小松菜、人参、もやし	醤油	
	豆腐とえのきのすまし汁		豆腐		えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、薄口醤油	
	鶏とごぼうのピラフ		鶏肉	精白米、バター、油	にんにく、人参、玉ねぎ、ごぼう、パセリ	塩、醤油、白ワイン、こしょう、ベイリーフ	580 kcal
1 日	グリーンサラダ			油	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	22.8 g
	玉子スープ		鶏手羽先、鶏卵	でん粉	しょうが、玉ねぎ	鶏がら、塩、醤油、こしょう	

★★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。★★