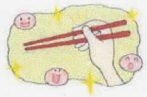


# 2月こんだてよていひょう



今月の給食目標 **正しい箸づかいを知ろう**



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

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
3月	イワシの蒲焼き丼		まいわし	精白米、揚げ油、でん粉、薄力粉、三温糖	しょうが	醤油、みりん	690 kcal
	青海苔ビーンズ		大豆、青のり	揚げ油、でん粉、じゃが芋		食塩	27.9 g
	けんちん汁		だし昆布、削り節、木綿豆腐	醤油、ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	食塩、醤油	
4月	パゲティパニー		鶏肉、鶏手羽先、調理用牛乳	醤油、有塩バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、タマネギ、人参、マッシュルーム、しょうが、パセリ	白ワイン、鶏ガラ、食塩、こしょう、ベイリーフ粉	636 kcal
	フレンチサラダ 青りんご		リンゴのプレゼント♪	醤油	人参、キャベツ、きゅうり、タマネギ	米酢、食塩、こしょう	23.0 g
5月	白飯			精白米			558 kcal
	豚肉と野菜の味噌炒め		豚肉、みそ	醤油、板こんにゃく、上白糖、でん粉	しょうが、人参、タマネギ、たけのこ、キャベツ、ピーマン	酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース	23.9 g
	ニラ玉スープ		鶏手羽先、卵	でん粉	しょうが、人参、乾しいたげ、にら	鶏ガラ、酒、食塩、こしょう、醤油	
6月	ミルクパン			ミルクパン			551 kcal
	ミネストローネ		豚肉、ベーコン、鶏手羽先、いんげん豆、豆、パセリ	醤油、じゃが芋、マカロニ	にんにく、タマネギ、人参、キャベツ、トマト(缶)、しょうが、パセリ	赤ワイン、鶏ガラ、トマトピューレ、食塩、こしょう、ベイリーフ粉、パセリ(粉)、タイム(粉)	21 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん(缶)、白桃(缶)、黄桃(缶)、りんご(缶)	白ワイン、サイダー	
7月	白飯			精白米			593 kcal
	大豆ハンバーグ		大豆(水煮)、豚ひき肉、卵	生パン粉、炒りごま、醤油、三温糖、でん粉	タマネギ、しょうが	食塩、こしょう、醤油、みりん、酒	26 g
	キャベツのお浸し				キャベツ、人参、緑豆もやし	食塩、醤油	
	薄餅入りすまし汁		だし昆布、削り節、蒸しかまぼこ		小松菜、人参、長ねぎ	食塩、薄口醤油	
10月	ワカメご飯		炊き込みわかめ	精白米			582 kcal
	肉豆腐		豚肉、だし昆布、削り節、木綿豆腐	醤油、つきこんにゃく、三温糖	人参、タマネギ、ワカメ	酒、みりん、食塩、醤油	23.1 g
	ジャガ芋とエノキの味噌汁		削り節、だし昆布、みそ	じゃが芋	えのきたけ、長ねぎ		
12月	白飯			精白米			586 kcal
	鶏肉のハニーペネガー焼き		鶏肉	はちみつ、オリーブ油、醤油	にんにく、しょうが	食塩、黒こしょう、白ワイン、カイエンペッパー、ベイリーフ粉、米酢	23.8 g
	マッシュポテト		調理用牛乳	じゃが芋、有塩バター	人参、ホールコーン	食塩、こしょう	
	ポワレン草のスープ		鶏手羽先、ベーコン		しょうが、キャベツ、ポワレン草	鶏ガラ、食塩、ベイリーフ粉、こしょう	
13月	カレーピラフ		鶏肉	精白米、有塩バター、醤油	タマネギ、人参、マッシュルーム、ピーマン	食塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ	615 kcal
	グリーンサラダ			醤油	小松菜、キャベツ、きゅうり、タマネギ	米酢、食塩、こしょう	20.7 g
	パンクキンクリームスープ		ベーコン、調理用牛乳、鶏手羽、クリーム	醤油、有塩バター、薄力粉	タマネギ、かぼちゃ、しょうが	鶏ガラ、白ワイン、食塩、こしょう	
14月	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、タマネギ、ほんしめじ、トマト	食塩、こしょう、一味唐辛子、パプリカ、ベイリーフ、パセリ、トマトピューレ、トマトケチャップ	682 kcal
	大根サラダ			醤油	キャベツ、きゅうり、大根、タマネギ	食塩、米酢、こしょう	21 g
	チョコチップケーキ		卵、調理用牛乳	上白糖、薄力粉、有塩バター、粉糖		ビュアココア、ベーキングパウダー、チョコチップ、こしょう	
17月	ピラフ		鶏肉	精白米、有塩バター、醤油	人参、タマネギ、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ	食塩、白ワイン、こしょう	760 kcal
	ボトフ		鶏手羽先、鶏肉、ソーセージ	じゃが芋	しょうが、人参、タマネギ、キャベツ	鶏ガラ、白ワイン、食塩、こしょう、ベイリーフ	28.4 g
	グリーンサラダ			醤油	小松菜、キャベツ、きゅうり、タマネギ	米酢、食塩、こしょう	
	ママジェナ(パナマ料理)		調理用牛乳、無糖練乳、加糖練乳、卵	生パン粉、有塩バター	干しぶどう、いちごジャム	シナモン、バニラエッセンス	
18月	ガーリックフランス			ソフトマヨネーズ、有塩バター	にんにく、パセリ		612 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、鶏手羽先、大豆、パセリ	醤油、じゃが芋	セロリ、人参、タマネギ、しょうが	赤ワイン、水、鶏ガラ、食塩、こしょう、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース	25.7 g
	イチゴ				いちご		
19月	白飯			精白米			696 kcal
	サバの韓国風焼き		さば、白みそ	三温糖、炒りごま	にんにく、長ねぎ	酒、醤油、みりん、コチュジャン	27.9 g
	豆モヤシナムル			上白糖、ごま油	大豆もやし、人参	食塩、醤油、ラー油	
	かき玉汁		だし昆布、削り節、卵	でん粉	人参、長ねぎ	食塩、醤油	
20月	赤飯		ささげ	精白米、もち米、炒りごま		食塩	570 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉		しょうが	醤油、酒	27.1 g
	小松菜のお浸し				小松菜、人参、緑豆もやし	食塩、醤油	
	ワカメと長葱のすまし汁		だし昆布、削り節、カットわかめ		長ねぎ	食塩、醤油	
21月	肉味噌うどん		豚ひき肉、鶏手羽先、みそ	うどん、醤油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、乾しいたげ	鶏ガラ、テンメンジャン、トウバンジャン、酒、醤油、オイスターソース	630 kcal
	和風サラダ			醤油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	米酢、食塩、醤油、こしょう	23 g
	ヨーグルト風味のマドレーヌ		卵、ヨーグルト	グラニュー糖、醤油、薄力粉		ベーキングパウダー	
25月	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖			645 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、ベーコン、鶏手羽先、調理用牛乳	醤油、じゃが芋、薄力粉	タマネギ、人参、しょうが、キャベツ	白ワイン、水、鶏ガラ、食塩、こしょう、ベイリーフ	21 g
26月	デコボン					デコボン	
	白飯			精白米			618 kcal
	豚肉とマカロニのカレー煮		豚肉、鶏手羽先	醤油、マカロニ	にんにく、しょうが、人参、タマネギ、セロリ、キャベツ	赤ワイン、水、鶏ガラ、食塩、ベイリーフ、カレー粉、トマトケチャップ	20 g
27月	カルピスゼリー		粉糖、カルピス				
	白飯			精白米			630 kcal
	サケのパター醤油焼き		しろさけ	有塩バター		酒、食塩、こしょう、醤油	29.1 g
28月	ポテトのハニーサラダ			揚げ油、じゃが芋、醤油、はちみつ	人参、きゅうり、キャベツ	食塩、米酢、からし(粉)	
	豆腐と小松菜の味噌汁		削り節、だし昆布、みそ、木綿豆腐		小松菜、長ねぎ		
	塩焼きそば		豚肉	蒸し中華めん、醤油、ごま油	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、タマネギ、乾しいたげ、緑豆もやし	酒、食塩、こしょう、醤油、オイスターソース	554 kcal
鶏ささみスープ		鶏手羽先、鶏肉	でん粉	しょうが、人参、タマネギ、キャベツ、小松菜	鶏ガラ、酒、食塩、醤油、ベイリーフ粉、こしょう	30 g	
アーモンドミルクゼリー		粉糖、調理用牛乳	上白糖	みかん(缶)		アーモンドエッセンス	

20日は芝浦小学校開校78周年!

★★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。★★