



1月こんだてよていひょう



令和2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
12 火	カレーライス		鶏肉,鶏手羽先,鶏がら	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参	赤ワイン,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	706 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	23.1 g
	温州ミカン				みかん		
13 水	担々麺		豚肉,鶏肉,鶏手羽先,鶏がら,みそ	中華麺,油,ごま油,上白糖,白ごま,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,とうもろこし,もやし,チンゲンサイ	酒,トウバンジャン,醤油,薄口醤油	721 kcal
	中華サラダ			油,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,ラー油	26.3 g
	シンプルケーキ		豆乳	薄力粉,三温糖,油		ベーキングパウダー	
14 木	ブドウパン			ブドウパン			619 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	油,バター,薄力粉,マカロニ	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	酒,塩,こしょう,ベイリーフ	25.8 g
	野菜スープ		鶏手羽先,鶏がら,ベーコン		しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,パセリ	塩,ベイリーフ,こしょう	
15 金	すすしろご飯		油揚げ	精白米,油,ごま油,白ごま	大根,大根葉	酒,塩,醤油	731 kcal
	サケの照り焼き		さけ	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん	31.8 g
	小松菜のお浸し				小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
	白玉汁粉		小豆	三温糖,白玉粉		塩	
18 月	牛丼		牛肉	精白米,上白糖	玉ねぎ	みりん,酒,醤油	819 kcal
	ナムル		和牛肉提供による食育推進事業	ごま油	小松菜,人参,もやし	塩,醤油,ラー油	25.8 g
	マラーカオ		鶏卵,生クリーム	薄力粉,三温糖,油,黒ごま		ベーキングパウダー	
19 火	白飯			精白米			693 kcal
	かつおのごまがらめ		かつお	でん粉,油,三温糖,白ごま	しょうが	醤油,みりん	29.9 g
	糸寒天と人参のサラダ		寒天	油,三温糖	人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	米酢,塩,醤油	
	ジャガ芋と玉葱の味噌汁		わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし昆布,だし削り節	
20 水	ハヤシライス		豚肉,鶏手羽先,鶏がら	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマトジュース	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	698 kcal
	ポテトのハニーサラダ			油,じゃが芋,油,はちみつ	人参,きゅうり,キャベツ	塩,米酢,からし(粉)	20.8 g
	ボンカン				ほんかん		
21 木	サーモンクリームスパゲティ		ベーコン,さけ,牛乳,チーズ,生クリーム,鶏がら	スパゲティ,オリーブ油,バター,油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,ほんしめじ,しょうが,グリーンピース	塩,こしょう,白ワイン	673 kcal
	ホウレン草とコーンのソテー			油,バター	とうもろこし,ほうれん草	塩,こしょう	24.2 g
	グレープゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース		
22 金	ワカメご飯		わかめごはんの素	精白米			577 kcal
	鶏肉の葱ソース		鶏肉	三温糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,米酢	24.7 g
	キャベツの辛子和え				小松菜,人参,キャベツ	からし(粉),醤油	
	しめじとさつま芋の味噌汁		みそ	さつま芋	しめじ,長ねぎ	だし削り節,だし昆布	
25 月	白飯			精白米			626 kcal
	おかからりかけ		糸削り節	白ごま,三温糖		みりん,醤油	28.3 g
	鮎の電田揚げ		鮎肉	油,でん粉	しょうが	酒,醤油	
	磯和え		のり		小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
	ちゃんこ汁		鶏肉,豚肉,生揚げ	油,ごま油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,干しいただけ,ほんしめじ,白菜,長ねぎ	酒,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
26 火	揚げパン			コッパン,油,三温糖,グラニュー糖			592 kcal
	トマトシチュー		豚肉,鶏手羽先,鶏がら	油,じゃが芋,三温糖,薄力粉	玉ねぎ,人参,セロリ,しょうが,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	赤ワイン,トマトピューレ,塩,こしょう,ベイリーフ	18.2 g
	リンゴ				りんご		
27 水	ソース焼きそば		豚肉,青のり	中華麺,油	しょうが,玉ねぎ,人参,干しいただけ,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	555 kcal
	キャベツときゅうりの甘酢あえ			上白糖	キャベツ,きゅうり	米酢,塩	22.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,白桃缶,パイナップル	白ワイン,サイダー	
28 木	深川めし		あさり,みそ,のり	精白米,油,三温糖	ごぼう,長ねぎ,人参	醤油,酒,みりん	608 kcal
	ひじき入り厚焼き卵		ひじき,鶏卵	ごま油,上白糖	人参,玉ねぎ	塩,こしょう,醤油,酒	22.3 g
	東京野菜の味噌汁		みそ,豚肉		人参,大根,かぼちゃ,長ねぎ	だし昆布,だし削り節	
	イチゴ				いちご		
29 金	ガーリックバターライス			精白米,オリーブ油,バター		だし汁,ガーリックパウダー,塩,パセリ	661 kcal
	ハンガリアンシチュー		豚肉,鶏手羽先,いんげん豆,チーズ,鶏がら	バター,油,薄力粉,じゃが芋	玉ねぎ,人参,エリンギ,トマト,しょうが,グリーンピース	カレー粉,赤ワイン,水,トマトケチャップ,中濃ソース,塩,こしょう	21.7 g
	グリーンサラダ			油	小松菜,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,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。★★