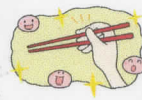


2月こんだてよていひょう



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	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質
1月	茶飯			精白米		酒、醤油	571 kcal
	おでん		はんぺん、ちくわ、さつま揚げ、がんもどき、昆布、うすら卵	三温糖、こんにゃく、ちくわぶ	大根、人参	だし昆布、だし削り節、みりん、酒、塩、醤油	21.0 g
	野沢菜炒め			ごま油、白ごま	野沢菜塩漬	醤油	
	デコボン				デコボン		
2火	いわしの蒲焼き丼		いわし	精白米、油、でん粉、薄力粉、三温糖	しょうが	酒、醤油、みりん	660 kcal
	五目豆		昆布、大豆、さつま揚げ	三温糖、油、こんにゃく	ごぼう、人参、干しいたけ	醤油	27.1 g
	豆腐と油揚げの味噌汁		みそ、豆腐、油揚げ		長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節	
3水	菜の花のそぼろご飯		鶏肉、鶏卵	精白米、油、上白糖	人参、玉ねぎ、菜の花	薄口醤油、塩、酒、米酢	567 kcal
	煮魚		赤魚	上白糖	しょうが	酒、醤油、みりん	25.2 g
	かぶときゅうりの即席漬				かぶの葉、かぶ、きゅうり	塩	
	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	
4木	セルフフィッシュバーガー		たい、鶏卵	ミルクパン、油、薄力粉、パン粉、パン粉		酒、塩、こしょう、水、トマトケチャップ、ウスターソース	579 kcal
	ゆでキャベツ		他県産水産物提供による支援事業		キャベツ、きゅうり	塩	28.8 g
	ミニトマト				ミニトマト		
	ひじきスープ		ベーコン、ひじき、鶏卵、豆腐	でん粉	人参、小松菜	薄口醤油、塩、だし削り節	
5金	カ'ゲッパ'ビン'ズ'ミ'ト		豚肉、大豆、チーズ	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	711 kcal
	グリーンサラダ			上白糖、油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	米酢、塩、からし(粉)	24.3 g
	スイートポテト		牛乳、生クリーム、鶏卵	さつま芋、バター、上白糖		白ワイン、バニラエッセンス	
8月	中華丼		豚肉、いか、えび	精白米、油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ	醤油、酒、だし汁、塩、こしょう	599 kcal
	豆腐と小松菜の中華スープ		鶏手羽先、豆腐	ごま油	しょうが、小松菜、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	22.5 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース		
9火	白飯		他県産水産物提供による支援事業		精白米		618 kcal
	餅のゆずみそがけ		さば、西京みそ	三温糖、でん粉	しょうが、ゆず	酒、醤油、みりん	25.1 g
	煮びたし		油揚げ	三温糖	白菜、小松菜、もやし	みりん、醤油、塩	
	けんちん汁		豆腐	油、ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
10水	カレーピラフ		鶏肉	精白米、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、グリーンピース	塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ	621 kcal
	はたはたの変わりフライ		はたはた、チーズ、鶏卵	油、薄力粉、パン粉、黒ごま	人参	酒、塩、こしょう	27.5 g
	ABCマカロニスープ		鶏肉、鶏手羽先	油、マカロニス、パゲッティ	人参、玉ねぎ、しょうが、とうもろこし、小松菜	塩、こしょう、白ワイン、水、鶏がら	
12金	エクレー			ミルクパン、ミルクチョコレート			586 kcal
	野菜のスープ煮		鶏手羽先、豚肉、白いんげん豆	油、じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、グリーンピース	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ	22.6 g
15月	いちご				いちご		
	田舎うどん		油揚げ、豚肉、みそ	うどん、里芋	人参、大根、長ねぎ、ほうれん草	だし昆布、だし削り節、酒、塩	565 kcal
	笹かまの磯辺揚げ		かまぼこ、鶏卵、蕎麦のり	油、薄力粉			24.0 g
16火	白飯		他県産水産物提供による支援事業		精白米		636 kcal
	揚げ豆腐		豆腐、豚肉、ひじき、鶏卵	油、三温糖、でん粉	人参、長ねぎ	塩、醤油、酒、みりん	24.7 g
	和風サラダ			油、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	米酢、塩、醤油、こしょう	
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ	里芋、こんにゃく、ちくわぶ、でん粉	大根、人参、小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布、酒、塩、醤油	
17水	ホットドッグ		ウインナー、チーズ	コッパパン		トマトケチャップ、ウスターソース	696 kcal
	ポテトチップス		蕎麦のり	油、じゃが芋		塩	28.7 g
	ホークビーンズ		豚肉、鶏手羽先、大豆、金時豆、チーズ	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが	赤ワイン、鶏がら、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	
18木	白飯		他県産水産物提供による支援事業		精白米		591 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん	25.2 g
	おひたし				白菜、人参、ほうれん草、もやし	みりん、醤油	
	具沢山味噌汁		みそ、豆腐	こんにゃく	人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節	
19金	ビーフストロガノフ		牛肉、鶏手羽先、生クリーム	精白米、油、薄力粉、バター、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、しめじ	赤ワイン、鶏がら、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢	792 kcal
	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	25.6 g
	りんご		20日は芝浦小学校開校79周年！・和牛肉提供による食育事業		りんご		
22月	味噌ラーメン		豚肉、鶏手羽先、みそ	中華麺、油、ごま油、白ごま、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし	酒、鶏がら、みりん、醤油、テンメンジャン、こしょう	765 kcal
	豆もやしのナムル			上白糖、ごま油	大豆もやし、人参	醤油、ラー油、塩	31.9 g
	蒸しケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、バター		ベーキングパウダー、バニラエッセンス	
24水	チキンライス		鶏肉	精白米、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	564 kcal
	白菜のミルクスープ		ベーコン、鶏手羽先、牛乳、豆乳	油、バター	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白菜、パセリ	鶏がら、塩、こしょう	21.0 g
	きよみオレンジ				きよみ		
25木	ワカメご飯		わかめごはんの葉	精白米			632 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油、でん粉	しょうが	醤油、酒	26.1 g
	バリバリサラダ		6年児童 作成献立		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金	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、水、だし削り節、だし昆布	
	チャーハン		豚肉	精白米、油、三温糖	人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース	酒、塩、醤油、こしょう	585 kcal
	いかのマリアナソース		いか	油、でん粉、上白糖	しょうが	酒、塩、こしょう、トマトピューレ、からし(粉)、ウスターソース	23.2 g
	豆腐の中華スープ		鶏手羽先、豆腐	ごま油	しょうが、人参、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
カルピスゼリー		寒天、カルピス					

★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。★