



1月こんだてよていひょう



令和3年度 港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志

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 水	カレーライス		豚肉、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、ペイリーフ、ガラムマサラ、トマトケチャップ、ウスターソース	688 kcal
	フレンチサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	21.4 g
	りんご				りんご		
13 木	七草うどん		豚肉、油揚げ	うどん	人参、大根、せり、かぶ、かぶの葉、しめじ	だし、昆布、だし、削り節、酒、みりん、塩、醤油	584 kcal
	ごま味噌和え	七草の節切メニュー	みそ	三温糖、白ごま	小松菜、人参、キャベツ、もやし	みりん、醤油	23.1 g
	さつま芋の蒸しケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、バター、さつま芋		ベーキングパウダー、バニラエッセンス	
14 金	ご飯			精白米			646 kcal
	ひじきのふりかけ		ひじき、削り節	三温糖、白ごま		醤油、酢	21.6 g
	じゃが芋のそぼろ煮	鍋開きメニュー	鶏肉、大豆	油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、でん粉	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース	酒、だし、削り節、だし、昆布、みりん、塩、醤油	
17 月	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、バター、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ	604 kcal
	クルトンサラダ			食パン、油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	21.2 g
	ABCスープ		鶏肉、鶏手羽	油、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、人参、しょうが、小松菜	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ	
18 火	サンマの蒲焼き丼		さんま	精白米、油、でん粉、三温糖	しょうが	酒、醤油、みりん	702 kcal
	真だくさん味噌汁		みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし、昆布、だし、削り節	23.7 g
	はるか				はるか		
19 水	わかめご飯		わかめ、ごはんの素	精白米			609 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉	油、ごま油、じゃが芋、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、にら	酒、コチュジャン、醤油、みりん、鷹の爪	20.7 g
	汁ビーフン		鶏手羽先、鶏肉	ビーフン、ごま油	しょうが、干しいたけ、人参、だけのこ、長ねぎ、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
20 木	ご飯			精白米			641 kcal
	レバーのマリアナソース		豚肝、牛乳	でん粉、薄力粉、油、じゃが芋、三温糖	しょうが、ピーマン	酒、ウスターソース、トマトケチャップ	22.4 g
	糸巻大サラダ		菊天	油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	酢、醤油、塩	
21 金	豆腐と小松菜のすまし汁		豆腐	えのき、小松菜		だし、昆布、だし、削り節、塩、薄口醤油	
	ご飯			精白米			663 kcal
	サバのねぎソース		さば	三温糖、でん粉	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢	26.3 g
24 月	味噌和え		のり	小松菜、人参、もやし		醤油	
	味噌けんちん汁		鶏肉、油揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃが芋、ごま油	ごぼう、人参、大根	だし、昆布、だし、削り節、酒	
	ピビンバ		豚肉	精白米、ごま油、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、大豆、もやし、人参、小松菜	醤油、トウバンジャン	685 kcal
25 火	トックスープ	国際メニュー	鶏手羽先、鶏肉	トック、でん粉	しょうが、干しいたけ、人参、白菜	鶏がら、酒、塩、こしょう	26.4 g
	みかん			みかん			
	ゆかりご飯	郷土料理メニュー		精白米	ゆかり粉		588 kcal
26 水	鯉の竜田揚げ		鯉肉	油、でん粉	しょうが、にんにく、りんご	酒、醤油	24.9 g
	白菜のボン酢和え		大豆、みそ	油、こんにゃく、里芋	人参、白菜、小松菜、レモン	醤油、塩	
	きな粉揚げパン	懐かしメニュー	きな粉	コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖		塩	663 kcal
27 木	ポークビーンズ		豚肉、鶏手羽先、大豆	油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、人参、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油	22.4 g
	人参ドレッシングサラダ			油	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	
	深川めし	東京都メニュー	あさり、みそ、り	精白米、油、三温糖	しょうが、ごぼう、長ねぎ、人参	醤油、酒、みりん	674 kcal
28 金	ちゃんこ汁		鶏肉、鶏卵	油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース	酒、塩、醤油	33.6 g
	ご飯		鶏肉、豚肉、生揚げ、たら	ごま油	ごぼう、人参、干しいたけ、白菜、長ねぎ	酒、だし、昆布、だし、削り節、塩、醤油	
	鮭の塩焼き	日本初の給食メニュー		精白米			570 kcal
31 月	お浸し		さけ	三温糖	小松菜、人参、もやし、キャベツ	醤油	26.0 g
	のっぺい汁		かつお節	三温糖	小松菜、人参、もやし、キャベツ	醤油	
	鶏肉油揚げ		鶏肉、油揚げ	こんにゃく、里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	だし、昆布、だし、削り節、酒、塩、薄口醤油	
12 月	肉類肉片		豚肉、みそ	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、煮ピーマン	酒、醤油、塩、みりん、トウバンジャン、塩、こしょう	628 kcal
	もずくのかきたまスープ		鶏手羽先、鶏肉、沖崎もずく、豆腐、鶏卵	でん粉、白ごま	しょうが、えのき、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、薄口醤油	28.4 g
12 月	りんご				りんご		

★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。★★