



2月こんだてよていひょう

今月の給食目標 好き嫌いをしないで食べよう

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
1火	鶏とゴボウのピラフ		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	612 kcal
	カニカマとポテトのサラダ		かに風味かまぼこ	じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、油	きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	22.5 g
	味噌豚骨ワンタンスープ		鶏手羽先、豚肉、みそ	油、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、ごねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、醤油	
2水	マーボー丼		豚肉、鶏手羽先、みそ、八丁みそ、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	674 kcal
	チンゲンサイのスープ		鶏手羽先、鶏肉		しょうが、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	鶏がら、白ワイン、塩、ベイリーフ、こしょう	26.0 g
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース		
3木	イワシの蒲焼き丼		いわし	精白米、油、でん粉、薄力粉、三温糖	しょうが	酒、醤油、だし、みりん	639 kcal
	大豆入り豚汁		豚肉、大豆、かまぼこ、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	26.2 g
	デコボン				デコボン		
4金	ハヤシライス		豚肉、鶏手羽先	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、鶏がら、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	660 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	酢、塩、こしょう	21.0 g
	りんご				りんご		
7月	ジャンボ揚げギョウザ		豚肉	油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油	21.4 g
	春雨サラダ			緑豆春雨、ごま油、上白糖、白ごま	人参、キャベツ、きゅうり	酢、醤油、からし(粉)	
	豆腐と三つ葉のすまし汁		豆腐		えのき、みつば	だし昆布、だし削り節、薄口醤油	
8火	おから入り玉子焼き		鶏肉、おから、鶏卵	精白米		栗飯の葉	620 kcal
	ごま和え			油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ	酒、塩、醤油	24.3 g
	じゃが芋と玉葱の味噌汁		わかめ、みそ	三温糖、白ごま	人参、小松菜、もやし	醤油	
9水	あしたばパン			あしたばパン		だし昆布、だし削り節	
	かぼちゃのクリームシチュー		鶏肉、ベーコン、鶏手羽先、牛乳	油、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、しょうが、かぼちゃ、キャベツ	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ	628 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油	人参、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	22.2 g
10木	キムチチャーハン		豚肉	精白米、ごま油	人参、長ねぎ、にら、キムチ、干しいたけ、にんにく	酒、塩、こしょう、醤油、テンメンジャン、コチュジャン	585 kcal
	もやしのスープ		鶏手羽先、鶏肉	でん粉	しょうが、もやし、玉ねぎ、パセリ	鶏がら、酒、塩、醤油、こしょう	18.7 g
	ポテトもち		のり	じゃが芋、でん粉、バター		塩	
14月	ドライカレー		豚肉	精白米、バター、油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	塩、カレー粉、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	767 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	酢、塩、こしょう	22.1 g
	チョコチップケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、バター、チョコレート、粉糖		ココア、ベーキングパウダー	
15火	味噌ラーメン		豚肉、鶏手羽先、みそ	中華麺、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、とうもろこし	酒、鶏がら、みりん、醤油、テンメンジャン、こしょう	666 kcal
	大豆とさつま芋の甘辛揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	油、でん粉、さつま芋、白ごま、三温糖		醤油、みりん	30.6 g
	みかん				みかん		
16水	わかめご飯		わかめ、ごはんの葉	精白米			608 kcal
	豚肉と生揚げの煮物		生揚げ、豚肉	上白糖	ほんしめじ、人参、白菜、さやいんげん	酒、醤油、だし削り節、だし昆布、みりん、薄口醤油	21.0 g
	えのき味噌汁		油揚げ、みそ		玉ねぎ、えのき、ごねぎ	だし昆布、だし削り節	
17木	魚砂糠パン			魚砂糠パン			655 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	26.7 g
	青菜スープ		鶏手羽先、鶏肉		しょうが、人参、キャベツ、小松菜	鶏がら、白ワイン、塩、ベイリーフ、こしょう	
18金	サケの照り焼き		ささげ	精白米、もち米、黒ごま		塩	518 kcal
	小松菜のお浸し		サケ	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、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	
21月	フルコギ丼		豚肉	精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、人参、にら、ほんしめじ、赤ピーマン	酒、醤油、塩、こしょう、オイスターソース	608 kcal
	白菜スープ		鶏手羽先、鶏肉		しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、干しいたけ、小松菜	鶏がら、酒、塩、醤油	24.9 g
	いちご				いちご		
22火	サバの味噌風焼き		さば、みそ	精白米			665 kcal
	ナムル			三温糖、白ごま、でん粉	にんにく、長ねぎ	酒、醤油、みりん、コチュジャン	23.6 g
	かぼちゃとわかめの味噌汁		みそ、わかめ	ごま油	小松菜、人参、もやし	塩、醤油、ラー油	
24木	チャーハン		豚肉、鶏卵	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、酢	652 kcal
	イカのマリアナソース		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	27.7 g
	豆腐の中巻スープ		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	
25金	肉豆腐		豚肉、豆腐	精白米			611 kcal
	わかめとささみのサラダ		鶏肉、わかめ	油、こんにゃく、三温糖	しょうが、人参、玉ねぎ、サヤエンドウ	だし昆布、だし削り節、酒、みりん、塩、醤油	24.6 g
	みかん			油、ごま油	きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	酒、酢、醤油、塩、からし(粉)	
28月	肉味噌うどん		豚肉、鶏手羽先、みそ	うどん、油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、干しいたけ	鶏がら、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	635 kcal
	和風サラダ			油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう	23.3 g
	ヨーグルト風味のマドレーヌ		鶏卵、ヨーグルト	グラニュー糖、油、薄力粉		ベーキングパウダー	

★★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。★★