



2018年 4月

お台場学園

日	主食	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	その他	エネルギー (kcal)		メモ
							上段: 小学校	下段: 中学校	
10 火	チキンカレー 野菜のゆかり漬け キヨミオレンジ	○	牛乳, 鶏肉	精白米, 油, ジャガ芋, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, ゆかり, キヨミオレンジ	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, ペイリーフパウダー, ケチャップ, カレー粉, ウスターソース	682	18.7	今年度最初の給食 なので人気のある カレーを取り入れま した。
11 水	ココアパン マカロニグラタン 野菜スープ 2種のビーンズサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム, ミックスチーズ, ベーコン, 白インゲン豆, ウズラ豆	パン, 油, バター, 小麦粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム, 生姜, エノキ, キャベツ, パセリ, ホールコーン, キュウリ	塩, コショウ, ペイリーフパウダー, 鶏ガラ, 酢, ガーリックパウダー	701	26.7	1年生のならし給食 1日目です。 1年生は牛乳とパン を食べます。
12 木	チキンライス お汁と野菜のスープ コールスローサラダ	○	牛乳, 鶏肉	精白米, 油, ジャガ芋	玉葱, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, 生姜, パセリ, キャベツ, キュウリ	塩, パプリカ, 白ワイン, コショウ, トマトピューレ, ケチャップ, 鶏ガラ, ペイリーフパウダー, 酢	601	18.3	1年生のならし給食 2日目です。1年生は 牛乳とチキンライス, サラダを食べます。
13 金	マーボー丼 かくかくサラダ グレーゼリー	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 八丁味噌, 豆腐, 粉寒天	精白米, 油, 三温糖, でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ, 上白糖	ニンニク, 生姜, 人参, 菊, 長葱, キュウリ, ホールコーン, 玉葱, グレープジュース	豆板糖, 酒, 醤油, 酢, オイスターソース	706	26.0	グレーゼリーは人気の あるゼリー類の中でも 一番人気のある味 です。
16 月	フレンチトースト チキンスープ ポテトサラダ	○	牛乳, 卵, 調理用牛乳, 鶏肉	パン, 上白糖, バター, グラニュー糖, 油, ジャガ芋, マヨネーズ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, キャベツ, キュウリ, ホールコーン	バニラエッセンス, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ペイリーフパウダー, 酢	601	20.7	フレンチトーストの フレンチはフランス ではなく人物名が 由来だそうです。
17 火	白飯 ツナコロッケ エノキとわかめの味噌汁 糠和え	○	牛乳, ツナ, 卵, ワカメ, 味噌, 刻み海苔	精白米, 油, ジャガ芋, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, エノキ茸, 小松菜, モヤシ	塩, カレー粉, 中濃ソース, 削り節(だし), 醤油	699	20.6	糠和えは野菜と 刻み海苔を和えた おかずです。
18 水	肉うどん ヒジキの和風サラダ 白インゲン豆のカップケーキ リング	○	牛乳, 豚肉, 焼き竹輪, ヒジキ, 卵, 調理用牛乳, 白インゲン豆	うどん, 三温糖, 油, ゴマ油, 白ゴマ, バター, 小麦粉	人参, 長葱, キャベツ, キュウリ, リンゴ	だし昆布, 削り節(だし), みりん, 塩, 醤油, 塩, 酢, コショウ, ベーキングパウダー	613	22.6	青森県からりんごが 急遽、寄贈される ことになりました。
19 木	菊ご飯 切干大根入り卵焼き はんぺんのすまし汁 モヤシのゴマ味噌和え	○	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 卵, あらははんぺん, ワカメ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖, 白すりゴマ	菊, 長葱, 切干大根, 小松菜, 人参, モヤシ	酒, 塩, 醤油, だし昆布, みりん, 削り節(だし)	627	26.8	菊の新柄を使った 菊ご飯です。 菊以外にも油揚げ等 を具材にします。
20 金	白飯 サバの味噌焼き 旗煎煮 キャベツの辛子和え	○	牛乳, サバ, 味噌, 鶏肉	精白米, 油, コンニャク, 里芋, 三温糖	生姜, ゴボウ, 人参, 菊, 大根, 干椎茸, サヤインゲン, 小松菜, キャベツ	醤油, 酒, みりん, 削り節(だし), 塩, 洋辛子	677	24.9	辛子和えには洋辛子 を使いますが、子供 も食べられる程度の 辛子風味です。
23 月	チンジャオロースー并 春雨の中華ゴマサラダ 河内晩柑	○	牛乳, 豚肉	精白米, 油, 三温糖, ゴマ油, でん粉, 春雨, 白練りゴマ	生姜, ニンニク, 菊, 人参, 玉葱, ピーマン, キャベツ, キュウリ, 河内晩柑	鶏ガラ, 塩, 酒, 醤油, オイスターソース, 酢, コショウ	634	20.7	チンジャオロースーを漢字で 書くと青梗肉絲です。 青梗はピーマン、肉絲は 肉の細切りのことです。
24 火	白飯 桜えびのふりかけ サケの塩麹焼き 豚汁 ベーコンと野菜の醤油バター炒め	○	牛乳, サケ, 豚肉, 味噌, 豆腐, 干桜エビ, ベーコン, チリメンジャコ	精白米, 油, ジャガ芋, 白ゴマ, 三温糖, バター	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱, モヤシ, ニンニク, 小松菜, エリンギ	塩, 酒, 削り節(だし), 醤油, コショウ, 塩麹	602	32.1	桜海老やじゃこを 使ってふりかけを 作ります。
25 水	パゲッティ(パヴェ)ケーキ イタリアンサラダ 雷中貯蔵甘夏	○	牛乳, 豚肉, 生クリーム, 白インゲン豆	油, 小麦粉, オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 人参, 玉葱, トマトジュース, パセリ, ブロッコリー, キュウリ, ホールコーン, 雷中貯蔵甘夏	赤ワイン, ケチャップ, 塩, コショウ, ペイリーフパウダー, 酢, 乾燥パプリカ	626	24.7	イタリアンサラダの ドレッシングには パプリカなどを使って 作ります。
26 木	白飯 サワラの香味焼き もずくの味噌汁 じゃが芋と菊のきんぴら	○	牛乳, サワラ, 油揚げ, 味噌, もずく	精白米, 白煎りゴマ, 油, ジャガ芋, 三温糖	長葱, 生姜, ニンニク, 菊, 人参	醤油, みりん, 酒, 削り節(だし), 一味唐辛子	620	28.0	サワラは漢字では 「魚」と「華」で 「鱈」とかきます。
27 金	野菜チャーハン 中華風コーンスープ ゴマナムル	○	牛乳, 卵, 鶏肉	精白米, 油, でん粉, ゴマ油, 白ゴマ	野菜漬, 人参, 長葱, 生姜, 玉葱, ホールコーン, クリームコーン, パセリ, 小松菜, モヤシ	酒, 醤油, 塩, コショウ, 酢, 鶏ガラ, ラー油	625	24.4	刺身だ野菜漬の漬物 が野菜チャーハン の味のポイントです。
							765	29.2	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

給食は港区の栄養所要量に基づいて作成しています。
各栄養所要量は以下の通りです。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	換算法
小学生(低)	530	20	小学生(中)×0.85
(中)	640	24	
(高)	730	28	小学生(中)×1.1
中学生	840	32	