

4月 献立表

給食目標: 約束を守って準備や後片付けをしよう

お台場学園

日	献立	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	1食分 たんぱく質
8月 水	♥レモンシュガートースト はるやさい 春野菜のシチュー1年× キャロットドレッシングサラダ1年×	♥ ○	牛乳,鶏肉,レンズ豆, 生クリーム	食パン,バター,グラニュー糖,油, じゃが芋,薄力粉,三温糖	レモン果汁,人参,玉ねぎ,キャベツ,しょうが, アスパラガス,もやし,小松菜, きゅうり,とうもろこし	562 kcal 19.9 g
9月 木	♥チキンライス ♥カリカリポテトサラダ レタスタまごスープ 1年×	♥ ○	牛乳,鶏肉,鶏卵	精白米,油,バター,上白糖, じゃが芋,でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参,エリンギ,ピーマン, キャベツ,きゅうり,もやし,小松菜,レタス	580 kcal 21.1 g
10月 金	♥ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ 1年× ♥オレンジゼリー	♥ ○	牛乳,豚肉,寒天	精白米,玄米,油,じゃが芋, バター,薄力粉,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ, きゅうり,もやし,オレンジジュース	614 kcal 22.3 g
13月	まーぼー豆腐,どん 麻婆豆腐 丼 ワンタンスープ リンゴ	○	牛乳,豚肉,豆腐, 八丁みそ,鶏肉	精白米,玄米,ごま油,三温糖, でん粉,油,ワンタン皮	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ,玉ねぎ, 干しいたけ,たけのこ,チンゲンサイ,りんご	601 kcal 25.8 g
14月 火	ナポリタン マゼドアンサラダ チョコチップケーキ	○	牛乳,豚肉,ベーコン, チーズ,鶏卵,牛乳	スパゲティ,油,バター,じゃが芋, はちみつ,上白糖, 薄力粉,チョコレート	にんにく,しょうが,赤ピーマン,玉ねぎ, マッシュルーム,ピーマン,人参,きゅうり	603 kcal 22.3 g
15月 水	ごはん さけのさざれ焼き きりしん 天婦 の炒め煮 エノキと小松菜のみそ汁	○	牛乳,さけ,高野豆腐,鶏肉,み そ,油揚げ	精白米,マヨネーズ(卵なし),パン 粉,油,三温糖	人参,切干大根,干しいたけ,えのき,小松菜	614 kcal 28.8 g
16月 木	ごはん のりのつくだに 肉じゃが(カレー風味) 豆腐とワカメのみそ汁	○	牛乳,のり,昆布,豚肉, 生揚げ,削り節,みそ, 豆腐,わかめ	精白米,三温糖,水あめ, 油,じゃが芋,こんにゃく	人参,玉ねぎ,干しいたけ,長ねぎ	642 kcal 31.5 g
17月 金	ごぼごぼ 五目あんかけ はるやさい 春雨スープ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, 鶏卵,豆腐	精白米,油,上白糖,白ごま, 三温糖,でん粉, 緑豆春雨,ごま油	人参,ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ,にら, しょうが,もやし,えのき,小松菜	614 kcal 31.0 g
20月	セサミトースト ジヤーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆	食パン,バター,白ごま, 上白糖,油,じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,とうもろこし,パセリ,人参,セロリ, キャベツ,トマト缶,しょうが	563 kcal 25.2 g
21月 火	おもち 親子丼 キャベキウおかわ和え あしたば だんご 明日葉団子	○	牛乳,鶏肉,鶏卵, 糸削り節,豆腐,きな粉	精白米,でん粉,白玉粉,上白糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,小松菜, キャベツ,きゅうり,明日葉	611 kcal 25.9 g
22月 水	たけのこごはん ししゃものいそべ揚げ ごまあえ とん汁 豚汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, 鶏卵,青のり,豚肉,みそ,豆腐	精白米,油,上白糖,薄力粉,油, 白ごま,黒ごま,三温糖, じゃが芋,こんにゃく	新たけのこ,人参,キャベツ,もやし, 大根,ごぼう,長ねぎ	630 kcal 28.6 g
23月 木	さんさい 山菜うどん ツナと野菜の和え物 よもぎ蒸しパン	○	牛乳,鶏肉,ちくわ,ツナ	うどん,油,上白糖,薄力粉, 甘納豆(あずき)	人参,玉ねぎ,わらび,ぜんまい,しめじ, 長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,よもぎ	570 kcal 25.0 g
24月 金	キャロットライスのクリームソースかけ フレンチドレッシングサラダ きよみ 清美オレンジ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム	油,バター,精白米,薄力粉,三温糖	人参,玉ねぎ,エリンギ,しょうが,きゅうり, もやし,キャベツ,レモン果汁,清美オレンジ	606 kcal 18.0 g
27月	さくらいろ 桜色ごはん ハンバーグ コールスローサラダ わかたけじる 番付汁	○	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵, 削り節,わかめ	精白米,水稲穀粒(赤米), 油,パン粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,たけのこ	655 kcal 31.8 g
28月 火	ごはん ほっけのバター醤油 焼き 青菜とえのきのおひたし きわにわん 沢 露酒	○	牛乳,ほっけ,豚肉	精白米,バター,ごま油,上白糖,油	もやし,人参,小松菜,えのき,大根,長ねぎ	577 kcal 23.6 g
30月 木	じゃがもちスープ アップルゼリー	○	牛乳,豚肉,えび,いか, うずら卵,鶏肉,寒天	精白米,油,ごま油,でん粉, じゃが芋,上白糖	しょうが,人参,たけのこ,白菜,玉ねぎ, 干しいたけ,キャベツ,りんごジュース,パイン缶	680 kcal 27.9 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

～保護者の皆様～
○給食費
昨年度に引き続き、港区の施策により、給食費は無償化です。
○給食予定献立表、給食だより
毎月、月末に「すぐる」にて配信します。
また、給食予定献立表は、ホームページでも掲載しています。

★★★給食当番の白衣・マスク★★★

- 給食当番は1週間交代制で、給食の配膳や準備、後片付けを行います。
- 給食当番をした週の週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時にもたせてください。
- 給食当番は、マスクを使用します。週5枚必要ですのでご用意ください。
- 給食当番は帽子の中に髪を入れます。髪の長いお子さんは、結んで登校するか、結べるように髪ゴムを持たせてください。ご協力をお願いいたします。