














# 2月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく 	MILK 	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	★節分・おはなし給食★ ○いわしかばやきどん	○	パリパリづけ ○ほかほか おにたいじとんじる ○ふくまめ	まいわし、豚肉、大豆(乾)、牛乳 	米、薄力粉、こんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、たくあん、たけのこ、だいこん、金時ニンジン、にんじん、ごぼう、ねぎ	653 kcal 28.8 g 22.6 g
4火	ごはん	○	とりとこんにゃくのうまに こまつなやきピーマン	鶏肉、豚ひき肉、牛乳	米、こんにゃく、さといも、ピーマン、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごねぎ、こまつな、にんにく、キャベツ	598 kcal 23.9 g 19.2 g
5水	ふゆやさいかレー	○	さっぱりもやキュー	豚もも肉、牛乳	米、油、薄力粉、三温糖	なごねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、かぼちゃ、ごぼう、まいたけ、はくさい、トマト缶詰、もやし、きゅうり	608 kcal 19.3 g 21.5 g
6木	ごはん	○	オーロラチキン わかめサラダ	鶏肉、カットわかめ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖	しょうが、玉葱、ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	637 kcal 21.6 g 24.5 g
7金	★おはなし給食★ ○はちみつレモン トースト	○	とうにゅうチャウダー やきにくサラダ	あさり、はたてがい、鮭、鶏もも、ベーコン、豆乳、豚肉、牛乳	食パン、バター、はちみつ、薄力粉、グラニュー糖、じゃがいも、ソイレプール(豆乳バター)、薄力粉、砂糖	レモン、にんじん、玉葱、もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく、しょうが	638 kcal 25.6 g 30.9 g
12水	ぶたキムチどん	○	チンゲンさいのスープ ニンジンジュースゼリー	豚肉、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖 	にんにく、しょうが、玉葱、はくさいキムチ、もやし、にら、はくさい、にんじん、ねぎ、チンゲンツァイ、にんじんジュース、オレンジジュース	614 kcal 23.6 g 18.3 g
13木	むぎごはん	○	さばのたつたあげ おひたし さつまじる	さば、かつお節、豚肉、油揚げ、牛乳	米、麦、薄力粉、さつまいも、砂糖	しょうが、はくさい、にんじん、みずな、だいこん、ねぎ	656 kcal 28.0 g 25.1 g
14金	チョコチップパン	○ 	チリビーンズ ツナれんこんサラダ いちご	大豆(乾)、豚ひき肉、ベーコン、ツナ缶、ミックスビーンズ、牛乳	じゃがいも、砂糖 	玉葱、にんじん、なごねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、いちご	632 kcal 26.3 g 29.3 g
17月	ごはん	○	とりのさいきょうやき こんにゃくのきんぴら ゆばのすましじる	鶏肉、ロースハム、昆布、カットわかめ、湯葉、牛乳	米、こんにゃく、三温糖、砂糖	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな、とうがらし(乾)、えのきたけ、ごねぎ	587 kcal 24.8 g 20.5 g
18火	★高知県コラボ給食★ かつおめし	○	ぐるに みそしる ゆずゼリー	かつお 角切り、のり、さつま揚げ、生揚げ、かつお節、鶏もも 角切り、牛乳	米、でん粉、揚げ油、ごま、さといも、ごんにゃく、さつまいも、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、さやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、玉葱、しめじ、長ねぎ	636 kcal 29.1 g 17.6 g
19水	キムタクごはん	○ 	やさいたっぷりスープ フルーツの とうにゅうヨーグルトあえ	豚ばら(脂身付)、鶏皮鶏肉モモ(皮付き)、牛乳	米、砂糖	ねぎ、はくさいキムチ、たくあん、かぼちゃ、にんじん、玉葱、カリフラワー、こまつな、もも缶、りんご缶詰、西洋なし缶詰、みかん缶	594 kcal 18.5 g 19.3 g
20木	みそラーメン	○	くきわかめのちゅうかあえ あおのりポテトフライ	豚肉、豚ばら、煮しかまぼこ、くきわかめ、あおのり、牛乳	蒸し中華めん、じゃがいも、砂糖	キャベツ、にんじん、玉葱、にら、ホールコーン缶、なごねぎ、もやし、きゅうり、とうがらし	600 kcal 22.6 g 28.2 g
21金	★ワンダフル給食★ わふうカレーどん	○ 	はるやさいの れんこんチップスサラダ きよみオレンジ	豚ばら、こんぶ、ロースハム、牛乳	米、三温糖、砂糖 	だいこん、ねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、しめじ、れんこん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、玉葱、清美オレンジ	694 kcal 22.2 g 27.2 g
25火	ごはん	○	★山口県の郷土料理★ チキンチキンごぼう はくさいのおかかあえ たまふのすましじる	とりもも肉、かつお節、かまぼこ、絹ごし豆腐、牛乳	米、ごま、砂糖	ごぼう、えだまめ、はくさい、にんじん、きゅうり、玉葱、あざつき	588 kcal 22.7 g 21.1 g
26水	★おはなし給食★ やきにくどん	○	こまつなのいそあえ ○バムとケロの おからドーナツ	豚肉、焼きのり、おから、たまご、豆乳、牛乳	米、小麦、ソイレプール(豆乳バター)、揚げ油、砂糖、グラニュー糖	にんにく、しょうが、にら、玉葱、にんじん、たけのこ、ピーマン、こまつな、えのきたけ、もやし	711 kcal 26.1 g 27.7 g
27木	マーボーメン	○ 	ハンバンジー りんご	豚ひき肉、大豆ミート、絹ごし豆腐、鶏ささ身、牛乳	蒸し中華めん、はるさめ(乾)、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、玉葱、にら、なごねぎ、きゅうり、もやし、トマト、りんご	596 kcal 28.0 g 21.4 g
28金	ビビンバ	○	ピリ辛スープ みかん 	豚肉、鶏肉、牛乳	米、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、玉葱、はくさいキムチ、こまつな、みかん	598 kcal 24.0 g 20.3 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。

