

給食献立予定表

令和7年4月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
8 火	さけちらしずし	ぎゅうにゅう	とりのからあげ さわにわん くだもの(きよみオレンジ)	さけ、きざみのり、ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく	こめ、さとう、しろいりごま、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)	なほな、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、きよみオレンジ	617 28.2
9 水	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	ごもくみそに キャベツときゅうりのしらすあえ くだもの(かわちぼんかん)	こなかつお、ぎゅうにゅう、とり、とり、あかみそ、なまあげ、しらすぼし	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、さいいんげん、キャベツ、きゅうり、りよくとうもやし、かわちぼんかん	610 26.2
10 木	ポークカレーライス <small>1年生給食開始</small>	ジョア (プレーン)	こんにやくサラダ みかんゼリー	ぶたにく、ジョア	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、こんにやく、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、りよくとうもやし、オレンジジュース、みかんかん	607 16.6
11 金	はいがパン	ぎゅうにゅう	てづくりいちごジャム コーンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とり、あさり、ぎゅうにゅう、ツナ	はいがパン、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも、バター、はくりきこ	いちご、レモンじる、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、キャベツ、こまつな	575 24.6
14 月	チキンライス	ぎゅうにゅう	キャベツとにくだんごのスープ フルーツポンチ	とり、ぎゅうにゅう、ぶたひき、とうふ	こめ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、かたくりこ、じゃがいも、さとう	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ながねぎ、しょうが、しいたけ、キャベツ、こまつな、みかんかん、パインかん、ももかん	564 22.8
15 火	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ くだもの(いちご)	ぶたひき、あかみそ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ながねぎ、しいたけ、にんじん、セロリ、だいこん、きゅうり、にんじん、いちご	590 26.3
16 水	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう	バジルサラダ こめこのマドレーヌ	ぶたひき、ぎゅうにゅう、レンズマメ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、ひまわりあぶら、さとう、はちみつ、こめこ、バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、きピーマン	591 22.8
17 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ホキとコーンのあげに たまごスープ くだもの(カラマンダリン)	わかめ、ぎゅうにゅう、ホキ、とり、たまご	こめ、かたくりこ、はくりきこ、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚)、さとう	ながねぎ、しょうが、にんにく、とうもろこし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こまつな、カラマンダリン	619 27.0
18 金	ごはん <small>良い歯の日</small>	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのたまごやき ひじきのナムル とんじる	ぎゅうにゅう、ぶたひき、たまご、ひじき、ぶたにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	こめ、ひまわりあぶら、しろいりごま、さとう、ごまあぶら、こんにやく	にんにく、たまねぎ、きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、りよくとうもやし、しょうが、ごぼう、だいこん、ながねぎ	605 28.0
21 月	オレンジフレンチトースト	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ わかめサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、いんげん、まめ、きんときまめ、ベーコン、ぶたにく、わかめ	むえんしょくパン、バター、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、ごまあぶら、しろいりごま	オレンジジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、さいいんげん、りよくとうもやし、こまつな、とうもろこし	583 24.2
22 火	たいめし <small>入学・進級祝い献立</small>	ぎゅうにゅう	しんじやがのそぼろに やさしいごまあえ くだもの(なつみ)	たい、たい、ぎゅうにゅう、ぶたひき、こうやどろふ	こめ、ひまわりあぶら、さとう、しんじやがいも、さとう、しろすりごま、ねりごま	いとみつば、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、りよくとうもやし、きゅうり、なつみ	596 22.9
23 水	ごもくチャーハン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ きびなごのからあげ	ぶたにく、えび、たまご、ぎゅうにゅう、とり、なると、きびなご	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ワンタンのかわ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)	しょうが、ながねぎ、ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、こまつな	575 28.1
24 木	たけのごはん	ぎゅうにゅう	ぎんだらのさいきょうやき かぶのさんしょくづけ けんちんじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぎんだら、あまみそ、おかか、とうふ	こめ、さとう、ひまわりあぶら、こんにやく、さといも、ごまあぶら	しんたけのこ、にんにく、しょうが、かぶ、にんじん、かぶ、レモンじる、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	579 25.5
25 金	ごはん	ぎゅうにゅう	きんぴらコロッケ きりぼしだいこんのごまずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたひき、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ	こめ、じゃがいも、ひまわりあぶら、さとう、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚)、ごまあぶら、しろいりごま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、りよくとうもやし、きゅうり、きりぼしだいこん、キャベツ、えのきたけ、こまつな	638 22.0
28 月	やきにくどん	ぎゅうにゅう	カリカリじゃこサラダ くだもの(セミノールオレンジ)	ぎゅうにゅう、あかみそ、ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りよくとうもやし、りんご、キャベツ、きゅうり、セミノールオレンジ	693 24.4
30 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーあげ いそあえ すいとん	ぎゅうにゅう、さば、きざみのり、とり、とり	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、さとう	しょうが、りよくとうもやし、こまつな、にんじん、だいこん、ながねぎ	627 28.2

栄養量は中学年のものです。
低学年の栄養量は中学年の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の15~20%増です。
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいきん	604 24.9
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

ごにゅうがく ごしんきせう
御入学・御進級おめでとうございます。
 きゅうしょく あんしん あんぜん しゅん しよくい ぎょうじしよく にほんかくちの
給食では安心・安全であることはもちろんのこと、旬の食材や行事食、日本各地の
 きょうどりりょうり せかい りりょうり きゅうしょくじかん たの きまぎさな りりょうり ていせい
郷土料理、世界の料理など給食時間が楽しくなるように様々な料理を提供していきます。

4月の予定
 10日 1年生給食開始 25日 3年生校外学習(給食なし)



1ねんせいの
みなさん
ごにゅうがく
おめでとうございます!