

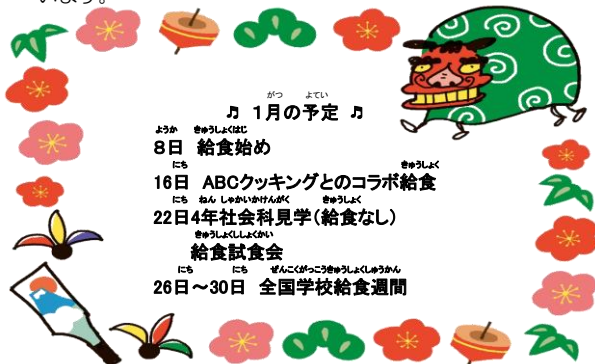
## 給食献立予定表

令和8年1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			えいりょうよう ※ちゅうがくねん	
		しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま ちやにく、ほねになる	きいろのなかま ねつやちからになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
8	木	ごはん 七草の献立		ぶりのてりやき こうはくなます ななくさじる たづくり	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ かまぼこ かたくちいわし	こめ かたくりこ さとう さんおんとう しろこま	しょうが にんじん だいこん ゆず かぶ せり かぶのは ななくさ	589	26.6
9	金	もちいりきつねうどん		きりぼしだいこんのごますあえ くりきんとん	こんぶ ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう	うどん もち さとう まあぶら しろこま さつまいも くりかろろに	にんじん たまねぎ ほししいだけ ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし きゅうり きりぼしだいこん	653	23.6
13	火	ごはん		おみくじコロッケ とさあえ 白菜とわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく うずらたまご チーズ ウィンナー たこ かつおぶし あかみそ しろみそ わかめ	こめ じゃがいも あぶら マッシュポテト はくりきこ パンこ あげあぶら さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな はくさい えのき ねぎ	605	19.9
14	水	マーボーどん		こまつなとひじきのさらだ くだもの(りんご)	ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ きゅうにゅう ひじき	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら しろこま	にんにく しょうが ねぎ ほししいだけ いら こまつな にんじん りょくとうもやし えだまめ りんご	632	26.2
15	木	こだいまいごはん 小正月の献立		まつかぜやき もずくいりかきたまじる こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうにゅう もめんどうふ しろみそ もずく	こめ あかこめ もちめくろこま パンこ さとう けし かたくりこ すりこま しろすりこま	しょうが ねぎ だけのこ にんじん あさつき こまつな きゃべつ	613	28.2
16	金	ミルクパン コラボ給食withABCクッキング		サケステーキのクリームソー スおんやさいぞえ ABCマカロニトマトスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく レンズまめ	ミルクパン あぶら パター はくりきこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ えりんぎ ほししいだけ ブロッコリー にんにく しょうが にんじん トマトかん トマトピューレ きゃべつ こまつな	581	32.6
19	月	みそラーメン リクエスト給食		カリカリじゃこサラダ キャラメルポテト	あかみそ ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまクリーム	ちゅうかめん あぶら こまあぶら かたくりこ すりこま さとう しろこま さつまいも あげあぶら グラニューとう パター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ りょくとうもやし きくらげ ホールコーン こまつな きゃべつ きゅうり	663	22.7
20	火	こうやごはん 大寒の献立		どさんこじる ほしえびいりあつやきたまご ゆずかんてん	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ とりにく ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ しろみそ さくらえび かつおぶし たまご かんてん	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも パター あぶら さとう	にんじん ごぼう ほししいだけ さやいんげん たまねぎ ねぎ マーメレード ゆず	641	28.6
21	水	ふゆやさいのカレーライス		はなやさいサラダ くだもの(いちご)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん れんこん トマトピューレ いちご ブロッコリー カリフラワー きゃべつ ホールコーン	649	20.4
22	木	ごはん		ぎんだらのねぎみそやき のっぺいじる ひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぎんだら しろみそ とりにく ぶたにく ひじき	こめ かたくりこ さといも あぶら いとこんにゃく さとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん ほししいだけ たけのこ ほうれんそう ごぼう さやいんげん	580	23.5
23	金	たいレツどん 愛媛県の料理	シ ョ ア	さわにわん くだもの(デコボン)	まだい たまご ジョア (マスカット) ぶたにく	こめ はくりきこ パンこ あげあぶら さとう かたくりこ	おおば たまねぎ こねぎ にんじん だいこん たけのこ ほししいだけ ごぼう ねぎ こまつな デコボン	608	26.9
26	月	おにぎり 全国学校給食週間		さけのしおやき なのつけもの さつまじる くだもの(せとか)	やきのり ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく あかみそ しろみそ	こめ あぶら さつまいも	はくさい こまつな ゆず しょうが しめじ だいこん にんじん ねぎ せとか	568	27.9
27	火	★てりやきチキンバーガー ★フィッシュバーガー (セルフサンド) セレクト給食		コールスロー ポトフ くだもの(スイートポテト)	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぶたにく いんげんまめ	ばん さんおんとう かたくりこ エッグケア Mayoネース じゃがいも	きゃべつ ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶのは スイーツスプリング	613	27.8
28	水	チリピーズライス リクエスト給食		パリパリサラダ ミックスベリーゼリー	いんげんまめ きんときまめ ベーコン ぶたひきにく ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター きょうざのかわ あげあぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース きゃべつ きゅうり こまつな クランベリージュース レモン ブルーベリー	717	20.5
29	木	すきやきどん 東京都の料理		いとかんてんのごますあえ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう やきどうふ ぎゅうにゅう いとかんてん あぶらあげ	こめ あぶら しろたき さとう しろすりこま すりこま	たまねぎ ねぎ しゅんぎく にんじん きゅうり りょくとうもやし いちご	654	21.9
30	金	ごはん 和歌山県の料理		くじらのあまからあえ そうへいじる やさいのばいにくあえ	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ はくりきこ じゃがいも あげあぶら さとう あぶら こんにゃくこ さといも しろこま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん ごぼう ほししいだけ だいこん ねぎ きゃべつ こまつな うめぼし	645	27.0
へいきん								626	25.3
きじゅんりょう								650	21.1~32.5

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15～20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の1.5～2.0%増です。食材材料の都合により、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。



### リクエスト給食とセレクト給食 がはじまるよ！

リクエスト給食では、全校児童のアンケート  
結果から、人気の料理が登場します。

1月のセレクト給食は「てりやきチキンバー  
ガー」と「フィッシュバーガー」のどちらか  
自分の食べたい方を選びます。

### いろいろなたべものをたべて げんきなからだをつくらう！

