

給食献立予定表

渋谷区立代々木山谷小学校

令和8年2月

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 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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)
2	月	ピーフストロガノフ	カリカリじゃこサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにく なまクリーム牛乳 しらすぼし	こめ おおむぎ パター あぶら はくりきこ さとう ごまあぶら ごま	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトかん マッシュルーム トマトケチャップ キャベツ きゅうり りんご	670 21.9
3	火	せつぶんごはん 節分行事食	いわしのさんがやき かきたまじる とさえ	だいす あおり 牛乳 いわしどうふ かまぼこ けたひにく しろみそ のり こんぶ たまご わかめ かつおぶし	こめ かたくりこ あけあぶら さとう パンこ ごま	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	649 29.7
4	水	ごはん	サケのなたねやき りっしゅんだいきちとうふじるひ じきのナムル	牛乳 サケ たまご こんぶ ぶたにく とうふ しろみそ あかもそ とうにゅう ひじき	こめ あぶら マヨネーズ すりごま さとう ごまあぶら	しょうが えのきだけ にんじん だいこん たまねぎ ほしいだけ こまつな もやし にんにく	645 31.7
5	木	ピビンバ	はるさめスープ くだもの(いちご)	たまご ぎゅうにく あかもそ 牛乳 とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう ごま りょくどうはるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが せんまい もやし にんじん ほうれんそう ほしいだけ だけのこ ねぎ チンゲンサイ いちご	604 26.3
6	金	しょくパンチョソース★ リクエスト給食	ハンガリアンシチュー プロッコリーのアンチョビサラダ	牛乳 とりにく ひよこまめ こなチーズ アンチョビ	しょくパン チョコペースト あぶら じゃがいも パター はくりきこ さつまいも さとう あけあぶら オリーブあぶら	しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ さやいんげん プロッコリー キャベツ きゅうり にんにく	617 23.4
10	火	さんまのませごはん	いなかじる くだもの(かんぺい)	さんま 牛乳 こんぶ とりにく しろみそ あかもそ	こめ かたくりこ はくりきこ あぶら さとう こま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな かんぺい	640 23.1
12	木	ごはん 宮崎県の料理	チキンなんばん ざぶじる きりぼしだいこんのごますあえ	牛乳 とりにく こんぶ かたくちいわし かまぼこ あかもそ しろみそ	こめ はくりきこ かたくりこ あけあぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	652 25.2
13	金	ポロネーゼ バレンタインデー	ジュリエンヌスープ プラウニー	ぶたひにく ぎゅうにく チーズ 牛乳 かつおぶし たまご	スマッシュティ オリーブあぶら さとう パター あぶら じゃがいも はくりきこ ふんどう	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ トマトペースト にんじん	624 25.9
16	月	コーンチャメし	ようふうおでん(にたまごいり) みそドレサラダ	こんぶ 牛乳 むすびこんぶ さつまあげ ちくわ ウインナー なまあげ うずらたまご しろみそ	こめ じゃがいも さとう こまあぶら あぶら	ホールコーン にんじん だいこん キャベツ こまつな	585 22.5
17	火	よしだうどん 渋谷区味めぐり給食	ささかまのりょくちやあげ くろこまだんご	かたくちいわし ぎゅうにく みそ 牛乳 ささかまぼこ	うどん あぶら さとう はくりきこ しらたまこ すりごま わさんぽんとう	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	638 27.9
18	水	わふうカレーディン	はなやさいとハムのサラダ くだもの(いちごたべくらべ)	ぶたにく こんぶ なまあげ 牛乳 ロースハム	こめ あぶら さとう かたくりこ	れんこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン いちご	595 23.8
19	木	くろさとうパン リクエスト給食	たいのハーブパンこやき フライドポテト★ ガルバンゾースープ	牛乳 まだい ベーコン ひよこまめ	くろさとうパン オリーブあぶら パンこ じゃがいも あぶら	レモンじる にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	652 26.9
20	金	ごはん	あげぶりのみぞれに スキージる ほうれんそうとえのきのおひたし	牛乳 ぶり こんぶ とりにく とうふ しろみそ あかもそ かつおぶし	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら さとう あぶら こんにゃく さつまいも	しょうが だいこん こねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう えのきだけ もやし	656 27.5
24	火	こぎつねごはん	とんじる わかさぎのからあげ くだもの(せとか)	とりひにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ 牛乳 ぶたにく とうふ あかもそ しろみそ わかさぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう こまあぶら こんにゃく かたくりこ はくりきこ あけあぶら	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ せとか	568 23.8
25	水	ジャージャーメン★ リクエスト給食 セレクト給食	コーンポテト グレープゼリー または ピーチゼリー	ぶたひにく あかもそ はちゅうみそ 牛乳 こなかんてん	ちゅううかめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほしいだけ だけのこ にんじん きゅうり ホールコーン ごぼう ジュース バインカン ピーチジュース ももかん	600 21.5
26	木	ごはん	さばのそに かんこくふうにくじやが だいこんときゅうりのあますづけ	牛乳 さば あかもそ ぎゅうにく だいす	こめ さとう かたくりこ あぶら しらたき じゃがいも すりごま こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら きゅうり だいこん	675 28.3
27	金	せきはん 卒業祝いの献立	祝 とんかつ うったちじる こまつなごまあえ	あずき ジョア(ストロベリー) ぶたにく こんぶ かつおぶし	こめ もちごめ くろこま はくりきこ パンこ さとう すりごま	トマトケチャップ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	637 28.5
					へいきん	626 25.8	
					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。



♪2月の予定♪

2月のリクエストメニューは、★がついている料理です。
セレクト給食では、「グレープゼリー」又は「ピーチゼリー」から食べたい方を選んで食べます。

17日 しぶや味めぐり給食

にち ねんせい そつぎょういわ こんだて





しぶや味めぐり給食

あたらしくはじまるよ

『しぶや味めぐり給食』

しぶや地区ならではのおいしい給食を味わってもらいたいという願いから渋谷区を4つの地域に分け各地域の学校の栄養士さんたちで献立を考えました。地域の歴史や特色を表現しているので、料理の意味をよく読んで味わいましょう。

