

令和8年2月

# 給食献立予定表

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	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
					ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちやうしをととのえる		
2	月	ビーフストロガノフ		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 しらすほし	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 こま	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 <div>節分行事食</div>		いわしのさんがやき かきたまじる とさあえ	だいたす あおりの 牛乳 いわし とうふ かまぼこ ぶたひきにく 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 こま	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 あかみそ とうにゅう ひじき	こめ あぶら マヨネーズ すりこま さとう ごまあぶら	しょうが えのきたけ にんじん だいこん たまねぎ ほししいだけ こまつな もやし にんにく	645	31.7
5	木	ビビンバ		はるさめスープ くだもの(いちご)	たまご ぎゅうにく あかみそ 牛乳 とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう ごま りよくとうはるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう ほししいだけ だけのこ ねぎ チンゲンサイ いちご	604	26.3
6	金	しょくパンチョコソース★ <div>リクエスト給食</div>		ハンガリアンシチュー ブロッコリーのアンチョビサラダ	牛乳 とりにく ひよこめめ 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく	617	23.4
10	火	さんまのまぜごはん		いなかじる くだもの(かんべい)	さんま 牛乳 こんぶ とりにく しろみそ あかみそ	こめ かたくりこ はくりきこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな かんべい	640	23.1
12	木	ごはん <div>宮崎県の料理</div>		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 あかみそ 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 こま	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 <div>バレンタインデー</div>		ジュリエンヌスープ ブラウニー 	ぶたひきにく きゅうにく チーズ 牛乳 かつおぶし たまご	スパゲッティ 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 ふんとう	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	コーンチャめし		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 ウィンナー なまあげ うずらたまご しろみそ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら 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 <div>渋谷区味めぐり給食</div>		ささかまのりよくちゃあけ くろごまだんご	かたくちいわし きゅうにく みそ 牛乳 ささかまぼこ	うどん あぶら さとう はくりきこ しらすたまご すりごま わさんほんとう	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	638	27.9
18	水	わふうカレーどん		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 ローズハム	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	くろざとうパン <div>リクエスト給食</div>		たいのハーブパンこやき フライドポテト★ ガルバンソースープ	牛乳 まだい ベーコン ひよこめめ	くろざとうパン 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		あけぶりのみぞれに 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 あかみそ かつおぶし	こめ かたくりこ はくりきこ あけあぶら 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 えのきたけ 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)	とりひきにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ 牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ わかさぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら 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	ジャージャーめん★ <div>リクエスト給食</div> <div>セレクト給食</div>		コーンポテト グレープゼリー または ピーチゼリー	ぶたひきにく あかみそ はちしょうみそ 牛乳 こなかんてん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいだけ だけのこ にんじん きゅうり ホールコーン ぶどうジュース パインかん ピーチジュース ももかん	600	21.5
26	木	ごはん		さばのみそに かんこくふうにくじゃが だいこんときゅうりのあますづけ	牛乳 さば あかみそ ぎゅうにく だいたす	こめ さとう かたくりこ あぶら しらす じゃがいも すりごま ごまあぶら	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 <div>卒業祝いの献立</div>		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 くるごま にんじん だいこん ねぎ 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

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 しずや味めぐり給食



あたらしく  
はじまるよ

あじ きゅうしょく

### 『しずや味めぐり給食』

しづや く きゅうしょく  
渋谷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  
しづや く ちいき わ かく ちいき  
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。

へいきん	626	25.8
きじゅんりょう	650	21.1~32.5

代々木山谷小学校は、笹塚小、笹塚中、渋谷本町学園、笹塚中の6校と  
中幡小、渋谷区立中幡小学校、中幡中の6校と  
同じ給食を食べます。この地域は、昔、  
茶畑が多くあり、甲州街道沿いの宿場町  
としても栄えていたことから、考えた  
献立です。お楽しみに！