

給食献立予定表

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	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	からだのちやしをとのえる			
7	火	やきにくどん		わかめとえだまめのサラダ くだもの(カラマンダリン)	ぎゅうにく あかみそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし りんご だいこん こまつな えだまめ カラマンダリン	688	22.1
8	水	ごはん		きんぴらコロッケ やさいのからしあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	こめ じゃがいも マッシュポテト あぶら さとう こむぎこ ばんこ	ごぼう たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな かぶ ねぎ かぶのは	617	19.4
9	木	ポークカレーライス 1年生給食開始	ショア	こんにゃくサラダ みかんゼリー	ぶたにく ショア(ブレン) こなかんでん	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ きゅうり もやし オレンジジュース みかんかん	602	16.3
10	金	はいがパン		てづくりいちごジャム はるやさいのクリームシチュ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム ツナ	はいがパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	レモン たまねぎ にんじん きゃべつ コーンかん なばな こまつな	586	24.5
13	月	チキンライス		にくだんごとキャベツのスー フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく ヨーグルト	こめ オリーブあぶら あぶら かたくりこ じゃがいも	トマトジュース にんにく マッシュルーム たまねぎ トマトピューレ にんじん グリーンピース ねぎ しょうが ほししいたけ きゃべつ こまつな りんご・ようなし・おとうかん	576	23.8
14	火	さげのちらしずし 祝 入学・進級祝い給食		とりのからあげ さわにわん くだもの(きよみオレソ)	さけ きざみのり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	なばな しょうが にんにく にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ ごぼう ねぎ こまつな きよみオレソ	617	25.8
15	水	ポロネーゼ		コーンサラダ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにく ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら さんおんとう はちみつ こめこ むえんバター	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ きゃべつ トマトペースト にんじん こまつな コーンかん りんご	615	22.8
16	木	マーボーどん		ちゅうかすあえ くだもの(いちご)	ぶたひきにく あかみそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら りょくとうはるさめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ いら きゃべつ もやし きゅうり にんじん いちご	606	25.5
17	金	ごはん 食育の日献立		ぎんだらのねぎみそやき いそあえ よしのじる	ぎゅうにゅう ぎんだら しろみそ きざみのり ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ	590	24.1
20	月	ごはん		ホキとじゃがいものあげに はるさめスープ くだもの(セミノール)	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう りょくとうはるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ ホールコーン にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ こまつな セミノール	599	25.0
21	火	オレンジフレンチトースト		ポークビーンズ パザルサラダ	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	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	オレンジジュース 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 パプリカ	603	23.4
22	水	わかめごはん		きりほしだいこんのたまごやき ひじきのにもの じゃがいものみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく ひじき あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ あぶら つきこんにゃく さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きりほしだいこん ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	598	25.8
23	木	ごもくチャーハン かみかみ献立		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 なたと きびなご	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら わんたんのかわ かたくりこ こむぎこ	しょうが ねぎ グリーンピース にんにく にんじん たけのこ たまねぎ もやし こまつな	568	25.7
24	金	たけのこごはん		さわらのさいきょうやき けんちんじる ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわか とりにく ひじき しろみそ とうふ	こめ さんおんとう さとう あぶら こんにゃく さといも ごまあぶら すりごま	たけのこ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	593	27.9
27	月	ピビンバ		わかめととうふのスー くだもの(きよみオレソ)	たまご ぎゅうにく あかみそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま 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 たけのこ ねぎ こまつな きよみオレソ	631	25.3
28	火	ごはん		さばのカレーあげ とさあえ すいとん	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ あげあぶら さとう	しょうが きゃべつ にんじん こまつな だいこん ねぎ	609	24.1
30	木	かつおぶりかけごはん		しんじゃがのそぼろに きゅうりのしらすあえ くだもの(かわちばんかん)	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうやとうふ しらすずし	こめ さとう しろごま あぶら こんにゃく しんじゃがいも さんおんとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きぬさや きゅうり りょくとうもやし しょうが かわちばんかん	628	23.8
							へいきん	601	24.3
							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。

ごほうかく ごしんきゅう
御入学・御進級おめでとうございます。

給食では、安心・安全であることはもちろん、旬の食材や行事食、日本各地の郷土料理や世界の料理、リクエスト給食やセレクト給食など、給食時間が楽しくなるよう様々な料理を提供していきます。

4月の予定
9日 1年生給食開始
14日 入学進級祝い献立

しぶやく
**『渋谷区の
とくしょく きゅうしょく
特色ある給食』**

渋谷区 しょうらゆうがっこう くない さまざま たしはん
渋谷区の小中学校では、区内にある様々な大使館や企業とコラボした給食を提供しています。また、昨年度から「しぶや味めぐり給食」が始まりました。渋谷区を4つの地域に分け、その地域にちなんだ特色ある献立を提供します。どんな給食が登場するのか、お楽しみに！

