



1月 給食献立表



日	献立名	牛乳	あかのなかま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつやちからのもとになる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちよよしをとる 緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (kcal) たんぱく質 (g)
9 火	ゆかりごはん	○		こめ		635
	まつかぜやき		ぶたひきにく・とりひきにく・だいず・たまご・みそ	パンコ・さんおんとう・ごま・あぶら	しょうが・にんじん・ねぎ	
	すすなとすすしろのしおこんぶあえ		しおこんぶ		だいこん・かぶ・にんじん	
	かまぼこいりすましじる		かまぼこ	トックもち	はくさい・にんじん・こまつな	
10 水	ごまハニートースト	○		しょうパン・バター・ほちみつ・さとう・ねりごま・ごま		659
	ようふうにごみトマトあじ		ぶたにく・だいず・ウインナー	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ	にんじん・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん・かぶ・さやいんげん	
	わかめサラダ		わかめ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	キャベツ・もやし・にんじん	
11 木	ごはん	○		こめ		677
	さばのたつたあげ		さば	かたくりこ・あぶら	しょうが	
	もやしとキャベツのごまあえ			ねりごま・ごま・さんおんとう	にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・もやし	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		あぶらあげ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな	
12 金	トマトスパゲティ	○	ぶたにく・ウインナー・いか・ツナ・みそ	スパゲティ・オリーブあぶら・あぶら・さとう	にんじん・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん・エリンギ	620
	マゼドアンサラダ			じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・コーンかん・さやいんげん・たまねぎ	
	はなみかん				みかん	
15 月	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ		629
	あつあげとぶたにくのうまに		あつあげ・ぶたにく・みそ	さんおんとう・あぶら・こんにゃく・じゃがいも・ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんじん・ごぼう・エリンギ・ほししいたけ	
	だいこんともやしのちゅうかあえ			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・にんじん・こまつな・もやし	
16 火	ごはん	○		こめ		679
	レンズまめいりコロッケ		ぶたひきにく・だいず・レンズまめ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・パンコ・あぶら	にんじん・たまねぎ	
	だいこんとキャベツのピリカラあえ			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・キャベツ・こまつな	
	とうふとはくさいのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ		はくさい	
17 水	ソースやきそば	○	ぶたにく・あおのり	ちゅうかめん・あぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ	629
	とんじる		ぶたにく・みそ	あぶら・こんにゃく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ごぼう・ねぎ・こまつな	
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
18 木	むぎごはん	○		こめ・おしむぎ		597
	ししゃものごまあげ		ししゃも	こむぎこ・かたくりこ・くろごま・あぶら		
	もやしとキャベツのおかかあえ		いとけすり		キャベツ・もやし・にんじん	
	だいこんとなめこのみそしる		みそ		だいこん・なめこ・こまつな	
19 金	マーボーとうふどん	○	ぶたひきにく・だいず・とうふ・みそ・ほちみつ・しょうが	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ	629
	こまつなサラダ		ツナ	あぶら・さんおんとう	こまつな・キャベツ・にんじん・たまねぎ	
	ボンカン (種があります)				ボンカン	
22 月	きなこあげパン	○	きなこ	ミルクパン・あぶら・さとう		648
	チリピーズ		ぶたひきにく・ひよこめめ・きんときまめ	あぶら・さんおんとう・こむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん	
	カレーふうみのサラダ			あぶら・さんおんとう	キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ	
23 火	ごはん	○		こめ		640
	ひじきいりあんかけハンバーグ		ぶたひきにく・とりひきにく・とうふ・だいず・ひじき・みそ	あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しょうが	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら・さとう	だいこん・キャベツ・にんじん・こまつな・たまねぎ	
	ぶゆやさいのすましじる		かまぼこ		にんじん・かぶ・はくさい	
24 水	ごはん	○		こめ		625
	とりにくとやさいのみそに		とりにく・あつあげ・みそ	あぶら・こんにゃく・さんおんとう・かたくりこ	しょうが・にんじん・だいこん・たまねぎ	
	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	かぶ・キャベツ・にんじん	
25 木	むぎごはん	○		こめ・おしむぎ		618
	さけのしおこうじやき		さけ	あぶら		
	やさいのおひたし		いとけすり		こまつな・キャベツ・だいこん・にんじん	
	さつまいもいりとんじる		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・こんにゃく・さつまいも・ごまあぶら	にんじん・ねぎ・ごぼう	
26 金	チキンカレー	○	とりにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・ほちみつ・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかん・りんご	686
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ	ごまあぶら・あぶら・さんおんとう・ごま	キャベツ・もやし・にんじん	
	りんご				りんご	
29 月	むぎごはん	○		こめ・おしむぎ		611
	ちくさやき		ぶたひきにく・たまご	こめ・さんおんとう・かたくりこ	にんじん・たまねぎ・エリンギ・さやいんげん	
	キャベツとえのきのあえもの			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	にんじん・こまつな・キャベツ・えのきだけ	
	なめことあつあげのみそしる		あつあげ・みそ・わかめ		はくさい・なめこ	
30 火	【渋谷区ワンダフル給食】	○				697
	ごはん		こめ			
	ぶたばらのニンニクバター		かたくりこ・あぶら・じゃがいも・バター・さとう	しめじ・エリンギ・たまねぎ・あかパプリカ・きいろパプリカ・にんにく		
31 水	チンゲンサイとトックのスープ	○	たまご	トックもち・さとう・ごまあぶら	しいたけ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・たまねぎ・しょうが	22.8
	くるざとうパン		くるざとうパン			
31 水	ポークシチュー	○	ぶたにく	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・トマトかん	644
	フライドピーズサラダ		だいず	かたくりこ・あぶら・オリーブあぶら・さんおんとう	にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ	
	りんご				りんご	

めざせひとくち30回、よくかんでたべよう！
 ←かみかみマークがついているこんだてはいつもより、よくかんでたべましょう。

◇1月のきゅうしよく もくひょう
 しよくこのじかんを くふうしてすごそう
 ◇1月のしよくいく もくひょう
 たべものしょうかときゅうしゅうについて しろう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5 (g)
 長谷戸小の平均栄養量 643kcal / 25.0g
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。