

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
10 火	給食始 高野豆腐のそぼろ丼 白菜スープ 白玉ぜんざい		たまご, 鶏ひき肉, 凍り豆腐	米, 油, 三温糖	ざやいんげん, 生姜, にんじん, だけのこ	730 kcal	
		○	豚肉	油, 緑豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, はくさい	28.0 g	
			あずき(乾)	冷凍白玉団子, 砂糖			
11 水	照り焼きチキンサンド ポトフ 鶏とコーンの揚げ煮		鶏肉	丸パン, 砂糖, かたくり粉	生姜, にんにく, キャベツ	618 kcal	
		○	ベーコン, 鶏肉, フランクフルト	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, だいこん, だいこん葉	31.7 g	
			鶏肉	かたくり粉, じゃがいも, 油, 砂糖	ねぎ, 生姜, にんにく, とうもろこし缶詰, にんじん, 青ピーマン		
12 木	ごはん おみくじコロケ からしあえ すまし汁			米		633 kcal	★
		○	豚肉, ウィンナー	油, 乾燥マッシュポテト, じゃがいも, こむぎこ, パン粉(乾燥), パン粉(生), 砂糖, 揚げ油	たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, ほうれんそう	24.1 g	
			鶏肉, なた		キャベツ, りよくとちもやし, にんじん, こまつな にんじん, ねぎ, だいこん, いら		
13 金	ハヤシライス わかめのサラダ みかん		豚肉, ピザ用チーズ	米, 油, 塩バター, 薄力粉	たまねぎ, にんにく, にんじん, ほんしめじ, セロリ, パセリ, グリンピース	629 kcal	
		○	わかめ	砂糖, ごま油	キャベツ, りよくとちもやし, にんじん, きゅうり	20.2 g	
					みかん		
16 月	ごはん カレーじゃこ 厚揚げと根菜のうま煮 野菜のピリ辛だれ			米		663 kcal	
		○	ちりめんじゃこ	砂糖		29.1 g	
			鶏肉, 生揚げ	油, こんにゃく, さといも, 三温糖	にんじん, たまねぎ, だけのこ, さやいんげん		
17 火	塩焼きそば タンホアタン スパイシーポテト		豚肉, イカ	蒸し中華めん, 油, ごま油	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, キャベツ, りよくとちもやし, いら	566 kcal	
		○	ベーコン, たまご	油, じゃがいも, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, えのきたけ, きょうな	26.3 g	
				じゃがいも, 油			
18 水	ししじゅうしい 豚汁 ひじきのナムル		豚肉, 細切りこんにゃく	米, 油	生姜	621 kcal	★
		○	豚肉, 木綿豆腐, 淡色みそ, 赤色みそ	じゃがいも, こんにゃく, 油	にんじん, だいこん, だいこん葉, ごぼう, ねぎ	25.1 g	
			干ひじき	白ごま, 白すりごま, ごま油	こまつな, にんじん, りよくとちもやし, にんにく, 生姜		
19 木	5年生 社会科見学 ごはん 鶏肉の照り焼き さっぱりポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ			米		624 kcal	
		○	鶏肉	三温糖	生姜	24.7 g	
			まぐろ缶詰 ベーコン	じゃがいも, 油, 砂糖 油	にんじん, たまねぎ, きゅうり キャベツ, にんじん, 干し椎茸		
20 金	カラフルピラフ ミネストローネ フルーツポンチ		鶏肉	米, 塩バター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, 赤ピーマン, さやいんげん	607 kcal	
		○	豚肉, ベーコン	油, シェルマカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト水煮缶, かつお, パセリ	20.4 g	
				砂糖	みかん缶詰, バインアップル, りんご, いちご, レモン果汁		
23 月	ホイコーロー丼 太平燕(タイピーエン) りんご		豚バラ肉, 豚モモ肉	米, 油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, 青ピーマン	693 kcal	
		○	豚肉, イカ, うずら卵	油, 緑豆はるさめ, ごま油	生姜, にんにく, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, はくさい, ねぎ	24.8 g	
					りんご		
24 火	渋谷 ワンダフル 給食 全国学校 給食週間 ミルクパン トマト風ポルシチ 白菜ごま酢サラダ カップケーキ			ミルクパン		726 kcal	
		○	牛肉	じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, キャベツ	24.0 g	
			干ひじき, まぐろ缶詰 たまご, 牛乳	白ごま, 砂糖 薄力粉, 砂糖, 無塩バター	はくさい, きゅうり, にんじん		
25 水	カレーライス 切干大根のサラダ ミルク		とり肉	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 塩バター	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん	712 kcal	★
		○		ごま油, 油, 白ごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ	19.7 g	
				ミルク			
26 木	おにぎり 鮭の照り焼き にんじんシリシリ みそ汁		たきこみわかめ	米		612 kcal	
		○	しろさけ			32.7 g	
			まぐろ缶詰 絹ごし豆腐, カットわかめ, 淡色みそ, 赤色みそ	ごま油	にんじん, りよくとちもやし, 青ピーマン だいこん		
27 金	ごはん くじらの竜田揚げ 梅あえ にらたまスープ			米		627 kcal	
		○	くら肉	砂糖, かたくり粉, 揚げ油	たまねぎ	32.7 g	
			かつおぶし 絹ごし豆腐, たまご	砂糖 かたくり粉	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 練り梅 にら, ねぎ		
30 月	ココア揚げパン コーンシチュー ｲﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ﾏﾞﾗﾀﾞ			コッパン, 油, 砂糖		578 kcal	★
		○	鶏肉, 牛乳	油, じゃがいも, 薄力粉, 塩バター	たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, とうもろこし缶詰, パセリ	18.3 g	
				油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん		
31 火	発芽玄米ごはん イカと白身魚のチリソース きくらげともやしの華風あえ 豆腐のスープ			米, 発芽玄米		665 kcal	
		○	イカ, ホキ	かたくり粉, こむぎこ, 油, 三温糖	にんにく, 生姜, ねぎ, グリンピース	30.8 g	
			油揚げ 鶏肉, 絹ごし豆腐	三温糖, 砂糖, ごま油 かたくり粉	きくらげ, りよくとちもやし, にんじん, こまつな えのきたけ, ねぎ, にんじん		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★のついている日は、ランチルーム給食はありません。

一 日本の行事 人日の節句 一

1月7日の「人日(じんじつ)の節句」では、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願う文化があります。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7つです。正月料理で疲れた胃腸をいたわる意味もあるとされています。



今月の平均栄養価	644kcal
	25.8g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。