

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 豚肉 あずき(乾)	米, 油, 三温糖 油, 緑豆はるさめ 冷凍白玉団子, 砂糖	ざやいんげん, 生姜, にんじん, だけのこ にんじん, たまねぎ, はくさい	730 kcal 28.0 g	
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 ベーコン, 鶏肉, フランクフルト 鶏肉	丸パン, 砂糖, かたくり粉 油, じゃがいも かたくり粉, じゃがいも, 油, 砂糖	生姜, にんにく, キャベツ 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 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	618 kcal 31.7 g	
12 木	ごはん おみくじコロケ からしあえ すまし汁		豚肉, ウィンナー 鶏肉, なた	米 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 キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, こまつな にんじん, ねぎ, だいこん, いら	633 kcal 24.1 g	★
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 わかめ	米, 油, 塩バター, 薄力粉 砂糖, ごま油	たまねぎ, にんにく, にんじん, ほんしめじ, セロリー, パセリ, グリンピース キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり みかん	629 kcal 20.2 g	
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		ちりめんじゃこ 鶏肉, 生揚げ	米 砂糖 油, こんにゃく, さといも, 三温糖 油, ごま油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, だけのこ, さやいんげん りょくとうもやし, こまつな, にんじん, たまねぎ	663 kcal 29.1 g	
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 ベーコン, たまご	蒸し中華めん, 油, ごま油 油, じゃがいも, かたくり粉 じゃがいも, 油	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, いら 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	566 kcal 26.3 g	
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 豚肉, 木綿豆腐, 淡色みそ, 赤色みそ 干ひじき	米, 油 じゃがいも, こんにゃく, 油 白ごま, 白すりごま, ごま油	生姜 にんじん, だいこん, だいこん葉, ごぼう, ねぎ こまつな, にんじん, りょくとうもやし, にんにく, 生姜	621 kcal 25.1 g	★
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		鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン	米 三温糖 じゃがいも, 油, 砂糖	生姜 にんじん, たまねぎ, きゅうり キャベツ, にんじん, 干し椎茸	624 kcal 24.7 g	
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 豚肉, ベーコン	米, 塩バター, 油 油, シェルマカロニ 砂糖	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 にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト水煮缶, かぶ, パセリ みかん缶詰, バインアップル, りんご, いちご, レモン果汁	607 kcal 20.4 g	
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 豚肉, イカ, うずら卵	米, 油, 三温糖, かたくり粉 油, 緑豆はるさめ, ごま油	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 生姜, にんにく, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, はくさい, ねぎ りんご	693 kcal 24.8 g	
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		牛肉 干ひじき, まぐろ缶詰 たまご, 牛乳	ミルクパン じゃがいも, オリーブ油 白ごま, 砂糖 薄力粉, 砂糖, 無塩バター	たまねぎ, にんじん, キャベツ はくさい, きゅうり, にんじん	726 kcal 24.0 g	
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 ごま油, 油, 白ごま ミルク	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん 切干しだいこん, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ	712 kcal 19.7 g	★
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 しろさけ まぐろ缶詰 絹ごし豆腐, カットわかめ, 淡色みそ, 赤色みそ	米 砂糖, かたくり粉, 揚げ油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 練り梅 いら, ねぎ	612 kcal 32.7 g	
27 金	ごはん くじらの竜田揚げ 梅あえ にらたまスープ		くじら肉 かつおぶし 絹ごし豆腐, たまご	米 砂糖, かたくり粉, 揚げ油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 練り梅 いら, ねぎ	627 kcal 32.7 g	
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		鶏肉, 牛乳	コッパン, 油, 砂糖 油, じゃがいも, 薄力粉, 塩バター 油, 砂糖	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 キャベツ, きゅうり, にんじん	578 kcal 18.3 g	★
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		イカ, ホキ 油揚げ 鶏肉, 絹ごし豆腐	米, 発芽玄米 かたくり粉, こむぎこ, 油, 三温糖 三温糖, 砂糖, ごま油 かたくり粉	にんにく, 生姜, ねぎ, グリンピース きくらげ, りょくとうもやし, にんじん, こまつな えのきたけ, ねぎ, にんじん	665 kcal 30.8 g	★

※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。