

日	行事等	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
9	火	給食始 ごはん おみくじコロケ 五色なます すまし汁	○	豚肉, ウィナー 油揚げ 鶏肉, なた	米 油, 乾燥マッシュポテト, じゃがいも, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), 砂糖, 揚げ油 砂糖, 白すりごま, 白ごま, 三温糖	たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, ほうれんそう きゅうり, もやし, 切干しだいこん, にんじん にんじん, ねぎ, だいこん, いら	625 kcal 24.2 g	
10	水	キムチチャーハン チンゲン菜のスープ チーズ揚げワンタン	○	焼き豚, わきえび 鶏肉, 絹ごし豆腐, たまご プロセスチーズ	米, ごま油, 油, さとう ごま油, かたくり粉 ワンタンの皮, 薄力粉, 揚げ油	にんにく, 生姜, たまねぎ, はくさい(キムチ漬), ねぎ ほんしめじ, チンゲンツアイ	572 kcal 26.2 g	★
11	木	鏡開き 高野豆腐のそばろ井 白菜スープ 白玉ぜんざい	○	たまご, 鶏肉, 凍り豆腐 豚肉 あずき(乾)	米, 油, 三温糖 油, 緑豆はるさめ 白玉団子, 砂糖	さやいんげん, 生姜, にんじん, たけのこ にんじん, たまねぎ, はくさい	673 kcal 26.6 g	★
12	金	照り焼きチキンサンド かぼちゃのクリーム煮 マカロニサラダ	○	鶏肉 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	丸パン, 砂糖, かたくり粉 油, 薄力粉, 有塩バター ツイストマカロニ, 油, 三温糖	生姜, にんにく, キャベツ 西洋かぼちゃ, にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤たまねぎ	563 kcal 30.4 g	
15	月	ごはん ベーコンとチーズのオムレツ れんこんサラダ かぶとコーンのスープ	○	ベーコン, 豚ひき肉, ダイスターズ, たまご ベーコン	米 有塩バター, 砂糖 さとう, ごま油 油	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, パセリ れんこん, キャベツ, 黄ピーマン, きゅうり 生姜, にんじん, キャベツ, かぶ, とうもろこし缶詰, かぶ葉	592 kcal 23.7 g	
16	火	ジョア ソース焼きそば とうがんの中華スープ 春巻き	ジョア	豚肉, あおのり 鶏肉, 絹ごし豆腐 豚肉	油, 蒸し中華めん かたくり粉 油, ごま油, 緑豆はるさめ, かたくり粉, 餃子の皮, 薄力粉, ひまわり油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, いら にんじん, とうがん, 干し椎茸, ねぎ 生姜, いら, 干し椎茸, たけのこ, もやし	611 kcal 25.1 g	
17	水	ジャンバラヤ ポトフ いもかぼサラダ	○	豚肉, ひよこめめ ベーコン, 鶏肉, フランクフルト ベーコン, ダイスターズ	米, 油, 砂糖 油, じゃがいも さつまいも, 卵不使用マヨネーズ	生姜, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, 赤ピーマン, とうもろこし缶詰 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 かぼちゃ, きゅうり, たまねぎ	607 kcal 20.5 g	★
18	木	5年生 社会科見学 ごはん 松風焼き 白菜のおかかあえ みそ汁	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿とうふ, たまご, 淡色みそ かつお節 絹ごし豆腐, 赤色みそ	米 パン粉(乾燥), 三温糖, 白ごま, 油 砂糖	生姜, にんじん, ねぎ はくさい, もやし, にんじん かぶ, かぶ葉, にんじん, ねぎ, えのきたけ	604 kcal 29.9 g	
19	金	マーボー井 はるさめサラダ りんご	○	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤色みそ, 八丁みそ	米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油 緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	にんじん, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, いら, にんにく, 生姜 りょくとうもやし, にんじん, きゅうり りんご	611 kcal 24.3 g	
22	月	シナモントースト 白菜のクリーム煮 ごまドレサラダ	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	食パン, 有塩バター, グラニュー糖 油, 薄力粉, 有塩バター 砂糖, 白ねりごま	はくさい, にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん	556 kcal 19.6 g	
23	火	かやくご飯 肉じゃが煮 キャベツの塩こんぶサラダ	○	油揚げ 豚肉 塩昆布	米, 砂糖, 油 油, 三温糖, じゃがいも, しらたき 油	にんじん, ごぼう たまねぎ, にんじん, グリンピース キャベツ, きゅうり, 生姜	589 kcal 22.1 g	
24	水	全国 学校給食 週間 (~30日) カレーライス 和風サラダ 菊花みかん ミルメークココア	○	鶏肉 くきわかめ	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター 油, 砂糖, 白ごま ミルメークココア	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ みかん	692 kcal 19.1 g	★
25	木	おにぎり 鮭の照り焼き 切干大根煮 みそ汁	○	たきこみわかめ 鮭 焼き竹輪, 油揚げ 木綿豆腐, 淡色みそ	米 油, 三温糖	切干しだいこん, にんじん はくさい, こまつな	598 kcal 29.1 g	
26	金	昭和の給食 ごはん くじらの竜田揚げ ひじきと枝豆のサラダ かきたま汁	○	くじら肉 干ひじき 絹ごし豆腐, たまご	米 砂糖, かたくり粉, 油 三温糖, 油 かたくり粉	たまねぎ りょくとうもやし, にんじん, えだまめ こまつな, ねぎ	589 kcal 29.2 g	
29	月	渋谷 ワンダフル 給食 ごはん 豚バラのにんにくバター チンゲン菜とトックのスープ	○	豚ロース肉, 豚ばら肉 たまご	米 かたくり粉, 油, じゃがいも, 有塩バター, 砂糖 トック, 砂糖, ごま油	しめじ, エリンギ, たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, いら, にんにく 生しいたけ, にんじん, チンゲンツアイ, ねぎ, たまねぎ, 生姜	698 kcal 22.5 g	
30	火	4年生 TOKYO GLOBAL GATEWAY ごはん いか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 かたくり粉, 薄力粉, 油, 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	609 kcal 29.7 g	★
31	水	ナポリタン コーンスープ こまつなケーキ	○	ベーコン, フランクフルト, 粉チーズ 鶏肉, ベーコン, たまご 牛乳, たまご, 粉チーズ, スキムミルク	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 有塩バター 油, かたくり粉 薄力粉, 砂糖, 無塩バター	たまねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン, パセリ たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, パセリ こまつな	689 kcal 27.5 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。

★の付く日は、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	616kcal 25.3g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

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。