



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか 血や肉、骨になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	栄養量	
							kcal	g
5木			ご飯 ◆鶏天のごまだれがけ ◆ひじきと根菜の煮物 味噌汁	鶏肉 ひじき 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	れんこん にんじん ごぼう しいたけ だいこん	688	23.1
6金			ドライカレー フレンチサラダ キャベツのスープ	豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり はくさい パセリ だいこん	678	24.6
9月			あぶたまどん やさい 野菜のごましょうゆ和え 白玉丼 味噌汁 白菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 玉子 牛乳	米 油 砂糖 ごま	たまねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり はくさい ごまつな グリーンピース	676	25.9
10火			ごはん じゃーじゃーとうふか ちゅうかうやさい ご飯 家常豆腐 中華風野菜スープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ	633	25.5
11水			セサミトースト ポトフ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	パン 油 砂糖 ごま バター じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ だいこん パイン缶 もも缶 バナナ セロリ	618	22.2
12木			ごはん ◆鯖の味噌煮 はくさい 白菜のおかか和え すまし汁	鯖 豆腐 かつお節 わかめ 牛乳	米 砂糖	しょうが はくさい にんじん たまねぎ	605	25.2
13金			メキシカンピラフ キャベツサラダ だいこん 大根のスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり だいこん パセリ	603	21.6
16月			豚キムチ丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 春雨	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ もやし たら キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	655	23.6
17火			ごはん 鶏肉の照焼 パリパリサラダ たまねぎの味噌汁	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ワンタンの皮	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ごまつな	623	22.9
18水			焼きそば わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 わかめ 豆腐 青のり 寒天 牛乳	中華蒸し麺 油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン コーン ぶどうジュース	617	21.9
19木			ごはん ◆鯖の竜田揚げ 野菜のごま酢和え 味噌汁	鯖 油揚げ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ	652	26.4
20金			チリピーンズごはん はくさい 白菜とコーンのサラダ 野菜スープ	大豆 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 はくさい コーン きゅうり だいこん パセリ	631	22.0
24火			わかめごはん 五目肉じゃが キャベツの味噌汁	わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	646	24.2
25水			ピザトースト コーンシチュー くだもの 果物	鶏肉 チーズ 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム クリームコーン缶 コーン パセリ 果物(みかん)	671	26.7
26木			ごはん ◆豚肉の甘酢煮 ◆ふろふき大根 味噌汁	豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ	629	25.1
27金			焼きとりどん 焼鳥丼 キャベツの塩こぶ和え 根菜の味噌汁	鶏肉 のり 塩昆布 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ ごぼう だいこん れんこん	673	26.7
30月			カレーライス ひじきのサラダ	鶏肉 ひじき	米 油 バター 小麦粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ だいこん コーン ごまつな オレンジジュース	621	15.2

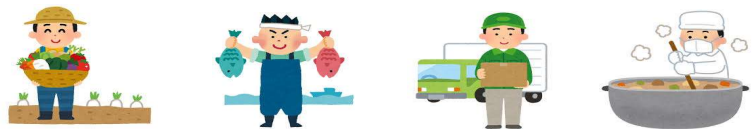
※ 低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
 ※ 食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承ください。

11月24日は 和食の日

平成25年に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。
 無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸などの形のない文化のことです。
 和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

◆メニューが渋谷区和食月間給食になります。



11月23日は 勤労感謝の日

私たちは、生産者の人、運んでくれる人、給食を作ってくれる人、他にもたくさんのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに、感謝の心を込めて、食べることが大切です。