



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか ちくやにく、せむせむになる食品	きいろ ちからあつ、しやくになる食品	みどり からだちよび、せむせむになる食品	栄養量	
							中学年	
							エネ千キロ	たんぱく質
							kcal	g
8金			ごもくご飯 白菜のおかか和え しらたま汁 白玉汁粉	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節 あずき	米 砂糖 白玉粉	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース はくさい	683	24.5
12火			ご飯 松風焼き 炒めなます すまし汁 いもきんとん	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖 ごま さつまいも 油	ねぎ だいこん にんじん しいたけ れんこん えのきだけ たまねぎ	679	25.2
13水			チンジャオロース焼きそば チンゲン菜のスープ 果物	豚肉 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 果物(デコボン)	613	24.7
14木			ご飯 あじフライ 豚汁 キャベツのおかか和え	鰯 かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん ごぼう だいこん	689	30.4
15金			やきとり弁当 焼鳥丼 ごま和え 大根の味噌汁	鶏肉 海苔 牛乳	米 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ いんげん だいこん	633	24.5
18月			チキンライス 大根サラダ はくさい 白菜のスープ	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 バター	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース だいこん きゅうり にんじん はくさい パセリ	632	22.7
19火			ご飯 酢豚 わかめスープ	豚肉 うすらの卵 わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン ねぎ だいこん	656	20.8
20水			あげパン ポトフ 白菜サラダ	鶏肉 ウィンナー 牛乳	パン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ はくさい りんご きゅうり	629	23.8
21木			ご飯 かじきの吾妻煮 さつまいも汁 野菜のごま酢和え	かじき 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ	666	26.5
22金			ビビンバご飯 中華風野菜スープ ココアプリン	豚肉 鶏肉 寒天 牛乳	米 砂糖 ごま油 こんにやく ごま ココア	にんにく ごまつな にんじん もやし はくさい チンゲン菜	696	25.7
25月			季節のご飯 五目きんぴら たまねぎの味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さつまいも 油 こんにやく 砂糖	にんじん しめじ しいたけ ごぼう れんこん たまねぎ ごまつな ピーマン グリーンピース	642	22.0
26火			ご飯 鮭の塩焼き 即席漬け けんちん汁	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	632	30.3
27水			クリームスパゲティ フレンチサラダ 果物	鶏肉 チーズ ハム ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり 果物(いちご)	685	25.6
28木			ご飯 筑前煮 キャベツの味噌汁	鶏肉 牛乳	米 油 さといも 砂糖 こんにやく	にんじん ごぼう だいこん しいたけ いんげん キャベツ しょうが れんこん	614	23.3
29金			カレーライス コールスローサラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご パイン缶 もも缶 パナナ	702	19.8

※ 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、ご了承願います。



あけましておめでとうございます。

今年も給食室一同みなさんの健康な体づくりに役立つ、安心・安全、おいしい給食を作っていきます。



正月 ★おせち料理・雑煮★

正月は幸せや豊作をもたらす、その年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。

1月7日 七草がゆ

1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて、無病息災を祈る行事です。

春の七草はせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)です。

1月11日 鏡開き

鏡開きはお供えていた鏡餅を下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。

鏡「開き」と言われるのは「切る」という言葉や刃物はおめでたい時には縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったお餅はお雑煮やお汁粉にして、病気をせずに元気に過ごせることを祈って食べます。



1月24日～30日 学校給食週間

学校給食が始まったのは明治22年です。歴史を振り返るとともに食べ物に感謝していただきましょう。