



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 | |
|-----|----|----|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|------|-------|
| | | | | | | | 中学年 | |
| | | | | | | | kcal | たんぱく質 |
| 1月 | | | カレーピラフホワイトソースかけ フレンチサラダ 大根スープ | 鶏肉 生クリーム ベーコン 牛乳 | 米 バター 油 小麦粉 砂糖 | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり だいこん パセリ | 655 | 20.2 |
| 2火 | | | 油揚げと鶏肉の混ぜご飯 いわしのつみれ汁 デザート | 鶏肉 大豆 油揚げ いわし きなこ 寒天 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 | しいたけ にんじん グリーンピース ねぎ しょうが だいこん たまねぎ こまつな | 648 | 25.1 |
| 3水 | | | ご飯 ◆ぶり大根 ◆あおさの味噌汁 ◆ほうれん草のごま和え | ぶり 豆腐 牛乳 あおさ(海苔) | 米 砂糖 ごま | だいこん しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ | 640 | 27.3 |
| 4木 | | | きつねうどん ツナサラダ 果物 | 油揚げ 鶏肉 ツナ わかめ 牛乳 | うどん 砂糖 ごま マヨネーズ | にんじん ねぎ こまつな ごぼう きゅうり キャベツ 果物(りんご) | 616 | 24.3 |
| 5金 | | | 豚肉の五目ご飯 野菜の甘酢漬 どさんこ汁 | 豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃがいも バター | ごぼう にんじん しいたけ かぶ グリーンピース きゅうり たまねぎ コーン | 626 | 22.5 |
| 8月 | | | 中華丼 バンサンスー わかめスープ | 豚肉 うすらの卵 鶏肉 わかめ 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく しょうが しいたけ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし たまねぎ | 665 | 25.6 |
| 9火 | | | ご飯 ハンバーグ ひじきサラダ 白菜スープ | 牛肉 豚肉 ひじき 鶏肉 牛乳 | 米 油 パン粉 砂糖 ごま油 | たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな はくさい パセリ | 656 | 24.7 |
| 10水 | | | ご飯 ◆鮭の竜田揚げ 根菜の煮物 たまねぎの味噌汁 | さけ 牛乳 | 米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 | しょうが れんこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ こまつな | 654 | 25.8 |
| 12金 | | | エクレアパン ミネストローネスープ 大根サラダ | 豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム | パン マカロニ チョコレート 砂糖 油 | にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト缶 パセリ だいこん れんこん きゅうり | 682 | 23.7 |
| 16火 | | | スパゲティミートソース ミネラルサラダ 果物 | ベーコン 牛肉 豚肉 チーズ ひじき 牛乳 | スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま | にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム こまつな だいこん れんこん もやし 果物(いちご) | 671 | 26.3 |
| 17水 | | | ◆焼き鮭ちらし すまし汁 野菜のごましょうゆ和え | さけ 玉子 わかめ 牛乳 | 米 砂糖 ごま | かんぴょう れんこん しいたけ きぬさや にんじん キャベツ えのきだけ たまねぎ こまつな | 646 | 28.2 |
| 18木 | | | ご飯 すき焼き風煮 かぶの味噌汁 | 牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳 | 米 しらたき 油 砂糖 | はくさい しめじ ねぎ かぶ | 686 | 24.0 |
| 19金 | | | ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ たまねぎのスープ | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ | しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ | 689 | 22.5 |
| 22月 | | | 豚キムチ丼 華風もやし チンゲン菜のスープ | 豚肉 ぼたて 鶏肉 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 | にんにく しょうが ねぎ もやし いら はくさいキムチ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ | 640 | 25.5 |
| 24水 | | | ご飯 ◆野菜の入った和風メンチカツ お浸し ◆赤だしの味噌汁 | 鶏肉 大豆 わかめ 油揚げ 牛乳 | 米 小麦粉 油 パン粉 | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが えのきだけ カリフラワー こまつな はくさい | 672 | 25.1 |
| 25木 | | | バーベキューチキンサンド クリームシチュー りんごゼリー | 鶏肉 生クリーム 牛乳 乳飲料(コーヒー) | パン 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも | たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ | 700 | 27.6 |
| 26金 | | | カレーライス コールスローサラダ いちごミルクゼリー | 豚肉 寒天 牛乳 | 米 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも | 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 いちご | 699 | 20.7 |

※ 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。

◆ メニューが渋谷区和食月間給食になります。
 メニューにを使用しています。

今年の節分は2月2日です。

節分は、季節の変わり目に災いを追い払う行事です。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことで、それぞれの季節の変わる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があるそうです。

豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

