



献立予定表

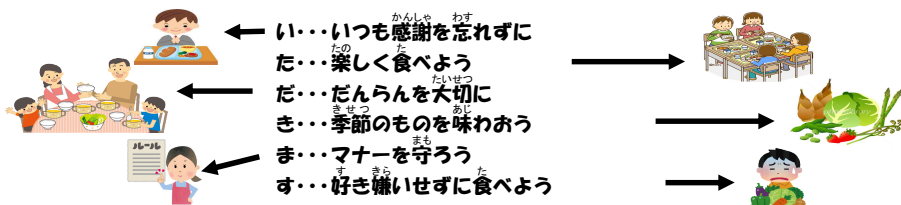
渋谷区立加計塚小学校

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	MILK	ごはん	豚肉の生姜焼き さつま汁 キャベツのおかか和え	豚肉 かつお節 鶏肉 牛乳	米 油 さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	651	26.7
2火	MILK	焼肉丼	春雨サラダ 中華風野菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし りんご キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜 えのきだけ	671	24.7
3水	MILK	ちらしずし	ごま和え すまし汁 ひなまつりデザート	うなぎの蒲焼 玉子 海苔 わかめ 生クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま 麩 大福	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう キャベツ ねぎ いちご	671	19.9
4木	MILK	ごはん	回鍋肉 チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが はくさい チンゲン菜	633	25.6
5金	アップル	★揚げパン	★クリームシチュー ★デザート	鶏肉 牛乳 生クリーム	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター 油 シューアイス	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー りんごジュース	675	19.5
8月	MILK	◆わかめごはん	筑前煮 白菜の味噌汁	わかめ 鶏肉 牛乳	米 油 さといも こんにゃく 砂糖	しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん はくさい	614	23.4
9火	MILK	ジャンバラヤ風ピラフ	れんこんサラダ 玉ねぎのスープ	鶏肉 ツナ 牛乳	米 バター 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり ピーマン パセリ マッシュルーム はくさい コーン	670	25.4
10水	MILK	◆味噌ラーメン	お菓子な目玉焼き ちくわとキャベツの和え物	豚肉 ちくわ 寒天 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たら コーン ねぎ もも缶	632	24.6
11木	MILK	おやこどん	だいこん 大根の味噌汁 ◆パリパリサラダ	鶏肉 玉子 海苔 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	684	26.1
12金	MILK	ごはん	鮭フライ ごぼうサラダ どさんこ汁	さけ 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 じゃがいも バター	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	688	27.0
15月	MILK	ごはん	鶏天のごまだれがけ 根菜の煮物 キャベツの味噌汁	鶏肉 ひじき 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ	693	26.4
16火	MILK	中華おこわ	中華もやし 春雨スープ	豚肉 ほたて 鶏肉 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ごま油 春雨	しょうが しいたけ たけのこ にんじん はくさい きゅうり もやし たら	632	25.4
17水	MILK	◆シュガートースト	フレンチサラダ 白菜とコーンのクリーム煮	鶏肉 牛乳	パン バター 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	クリームコーン缶 コーン はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	650	22.2
18木	MILK	ごはん	◆ジャンボ揚げ餃子 大根サラダ 豆腐スープ	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	米 餃子の皮 ごま油 油 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく ねぎ はくさい たら だいこん きゅうり にんじん たまねぎ コーン	656	20.4
19金	MILK	豚丼	とさかえ かぶの味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん こまつな もやし かぶ	627	26.4
22月	MILK	赤飯	鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ すまし汁	ささげ 鶏肉 ひじき わかめ はんぺん 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	しょうが キャベツ にんじん コーン こまつな ねぎ	663	24.1
23火	MILK	カツカレーライス	コールスローサラダ 果物	豚肉 鶏肉 乳酸菌飲料	米 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン 果物(みかん)	701	17.2

※ 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、ご了承願います。

- 3月の給食は23日(火)終了です。
- 4月の給食は 7日(水)からの開始予定です。

★3月5日(金)は、6年生リクエスト フルコースメニューです♪
 ◆メニューが1～5年生リクエストメニューです。



白衣の洗濯、アイロンがけ、マスクのご用意など1年間ご協力頂きまして、ありがとうございました。
 もうすぐ、今年度が終わります。卒業・進級までの残りの日々、給食も給食室のみなさんで、心を込めて作ります。おいしく たのしく 食べて下さい。