



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか ちやくにく、せきになる食品	きいろ ちから、あつ力や熱になる食品	みどり からだの調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							kcal	たんぱく質 g
7水			春キャベツのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト和え	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり バイン缶 もも缶 りんご パナナ	630	23.0
8木			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	641	23.6
9金			たけのこごはん ひじきサラダ 豚汁	油揚げ ひじき 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	たけのこ にんじん キャベツ コーン こまつな ごぼう だいこん	621	22.1
12月			チキンライス キャベツサラダ 白菜のスープ	鶏肉 牛乳	米 油 バター 砂糖	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな	603	21.6
13火			豚丼 野菜の甘酢漬 かつの味噌汁	豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん きゅうり かつ	605	23.0
14水			黒糖パン 白菜とコーンのクリーム煮 ミネラルサラダ	鶏肉 ひじき 牛乳	パン ごま油 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	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 こまつな だいこん もやし	635	26.0
15木			ごはん 豆腐入りハンバーグ ジャーマンポテト 大根スープ	豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ だいこん こまつな	663	24.8
16金			ごはん 家常豆腐 もやしのスープ	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 たけのこ キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	652	26.8
19月			とりごちごはん お浸し さつまいも	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんじん ごぼう グリーンピース こまつな はくさい だいこん しめじ しいたけ	622	22.1
20火			ごはん すき焼き風煮 たまねぎの味噌汁	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	はくさい しめじ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	630	24.5
21水			ジャージャー麺 中華風野菜スープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 寒天 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし きゅうり コーン キャベツ はくさい こまつな りんごジュース	645	25.5
22木			焼き鳥丼 五目きんぴら 大根の味噌汁	鶏肉 海苔 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ごぼう れんこん だいこん	663	24.3
23金			ごはん 鮭フライ けんちん汁 キャベツのおかか和え	鮭 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 こんにゃく	キャベツ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	672	29.5
26月			ピピンパごはん パンサンスー わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく ごま	にんにく こまつな もやし にんじん きゅうり はくさい コーン	606	22.2
27火			ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にら にんじん たまねぎ チンゲンサイ	649	27.8
28水			セサミトースト ポトフ 菓物	ベーコン 鶏肉 牛乳	パン バター 油 砂糖 ごま 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 果物(オレンジ)	608	24.3
30金			カレーライス コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 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	681	20.3

※ 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。



ご入学、ご進級おめでとうございます！



新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。特に、環境が変わる4月は疲れが溜まりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



今年度も安心・安全でおいしく楽しい給食作りを心がけてまいります。

給食スタッフは、岡部・安藤・池田・應・竹内です。よろしくお願いたします。

