



# 献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか	きいろ	みどり	栄養量	
				血や肉、骨になる食品	ちや熱になる食品	からだを調子を整える食品	中学生	幼児
							kcal	g
1水			セサミパン クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉 ツナ 生クリーム 牛乳	セサミパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	615	25.0
2木			キムチチャーハン ミネラルサラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 寒天 ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま油 油	たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ こまつな だいこん もやし チンゲンサイ	611	24.1
3金			ご飯 ハンバーグのトマトソースかけ 粉ふき芋 玉ねぎのスープ	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 なす しめじ にんにく トマト缶 パセリ	635	26.3
6月			ご飯 魚の梅味噌焼き 根菜の煮物 わかめの味噌汁	ホキ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	れんこん にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 梅 しその葉	623	27.3
7火			親子丼 ごもくきんぴら キャベツの味噌汁	鶏肉 玉子 海苔 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	たまねぎ しいたけ グリーンピース にんじん ごぼう れんこん キャベツ ねぎ	644	25.5
8水			あんかけ焼きそば スティック春巻き 牛乳寒天	鶏肉 チーズ 寒天 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 餃子の皮 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	626	25.0
9木			胚芽パン アッシュパルマンティエ ミネストローネ	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ かぶ パセリ トマト缶	711	31.0
10金			ご飯 豚肉と大根の中華煮 中華風野菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	だいこん チンゲンサイ ねぎ しょうが いんげん はくさい もやし にんじん	617	22.0
13月			ジャンバラヤ風ピラフ ハニーポテトサラダ かぶのスープ	鶏肉 牛乳	米 バター 油 砂糖 はちみつ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり こまつな かぶ	619	20.9
14火			ご飯 酢豚 なら玉スープ	豚肉 玉子 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり しいたけ パイン缶 ねぎ なら	620	26.0
15水			ピザトースト ポトフ 菓物	鶏肉 チーズ 牛乳 フランクフルト	パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ 菓物(みかん)	618	28.8
16木			ごもくご飯 野菜の甘酢漬 つみれ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 いわし 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	たけのこ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり ねぎ しょうが はくさい こまつな	611	26.4
17金			ご飯 揚げ魚の麻婆茄子あんかけ 白菜スープ	かれい 豚肉 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	なす にんにく ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい こまつな	686	30.0
20月			ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 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 マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	662	22.2
21火			ご飯 鶏の唐揚げ ごま和え 田舎汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま さといも 小麦粉 こんにゃく 片栗粉	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな	657	25.2
22水			ほうとう かぶの塩こぼれ和え 黒糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 塩昆布	ほうとう 黒砂糖 小麦粉 ごま油	にんじん かぼちゃ はくさい しいたけ ねぎ こまつな かぶ	623	22.8
23木			ご飯 がめ煮 白玉汁	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 油 白玉粉 砂糖 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん はくさい ねぎ こまつな たまねぎ	610	22.9
24金			ご飯 あじフライ キャベツのおかか和え 豚汁	あじ かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 油 こんにゃく 小麦粉 パン粉	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	665	30.5

※ 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。

渋谷ワンダフル給食プロジェクトの献立の中には、給食食材として使用する機会がなかった食材も含まれております。ご確認ください。

12月の給食は24日(金)で終わりです。1月の給食は11日(火)から始まります。よろしくお祈りします。

## ほうとう (山梨県の郷土料理)



山梨県の山間部では米作りがむずかしく、麦を栽培しました。収穫した麦を麺にして、季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べたのが、ほうとうです。戦国時代の武将 武田信玄が自分の刀で、食材を切ったことから、「宝刀(ほうとう)」と名付けられたという説もあります。