



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか ちやばく、ほねになる食品 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから、ねつになる食品 力や熱になる食品	みどり からだ、ちよし、たの、しよひん 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
1火			ごはん 回鍋肉 なら玉スープ	豚肉 鶏肉 玉子 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 ねぎ なら	621	27.4
2水			ナポリタン フレンチサラダ フルーツのヨーグルト和え	ウインナー 豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん マッシュルーム きゅうり パイン缶 もも缶 パナナ	646	24.1
3木			きつねごはん 大豆とじゃこの餡がらめ いわしのつみれ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 じゃこ 青のり いわし 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	しいたけ にんじん いんげん ねぎ しょうが はくさい こまつな	680	31.4
4金			ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 バター 油 こんにゃく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ごぼう だいこん ねぎ	604	31.1
7月			ちゅうかどん 春雨スープ 果物	豚肉 うすらの玉子 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ なら 果物(りんご)	615	22.6
8火			ごはん 大根のスープ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	豚肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ ヴィネス 風調味料	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こまつな	641	25.5
9水			ほうれん草のバターライス 鶏のトマトクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 バター 油 小麦粉 砂糖	ほうれん草 たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり コーン	708	23.5
10木			エクレアパン 白菜サラダ ポルシチ	生クリーム 豚肉 ベーコン 牛乳	パン 砂糖 油 チョコレート バター じゃがいも	はくさい にんじん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ピーツ セロリ	667	22.5
15火			ごはん ジャンボ揚げ餃子 華風もやし わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 餃子の皮 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ねぎ キャベツ なら もやし にんじん きゅうり えのきたけ	611	22.2
16水			カレーうどん スナックパイ ちくわとキャベツの和え物	豚肉 油揚げ 竹輪 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 春巻きの皮 油	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり りんご缶	627	23.4
17木			とりごもくごはん お浸し さつま汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース こまつな はくさい にんじん だいこん しめじ ねぎ	605	23.5
18金			ごはん 麻婆豆腐 中華コーンスープ	豚肉 豆腐 玉子 牛乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ しいたけ なら クリームコーン缶 コーン チンゲンサイ	662	29.9
21月			ツナピラフ パリパリサラダ 白菜のスープ	ツナ 鶏肉 牛乳	米 バター 油 ワンタンの皮 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 はくさい コーン	608	19.9
22火			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 にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	627	27.6
24木			ごはん チキンカツ ポイル野菜 たまねぎのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	632	23.9
25金			つまごどん 孺恋丼 桜島大根とベーコンのスープ 果物(清見オレンジ)	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 油 砂糖 バター	しばづけ キャベツ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく こまつな さくらじまだいこん 清見オレンジ	611	22.6
28月			ドライカレー 大根サラダ 小松菜のスープ	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース コーン だいこん きゅうり こまつな	622	25.0

※ 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。



鬼は～外！福は～内！ 大豆のお話



日本の食卓には欠かせない大豆は、良質なたんぱく質が含まれていることから「畑の肉」とも言われています。

大豆は、乾燥したままでは固くて食べることが出来ません。そのため、昔からいろいろな方法で加工されて、さまざまな食品が作られました。

例えば、大豆を炒ると「炒り豆」になり、それを粉にすると「きな粉」になります。大豆を煮ると「煮豆」になり、蒸した大豆に納豆菌やこうじ

菌を加えて発酵させると「納豆」や「みそ」や「しょうゆ」になります。大豆を水につけて砕いて、しぼり、加熱すると「豆乳」になり、豆乳を

にがりなどで固めると「豆腐」になります。

毎日の食事に、さまざまな料理で、大豆から作られた食品を取り入れていきましょう。

