



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか ちにく ほね しよくひん 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから ねつ しよくひん 力や熱になる食品	みどり からだ ちよよし ととの しよくひん 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
8金			ごはん 回鍋肉 もやしのスープ	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 もやし ねぎ	602	25.3
11月			たけのこごはん ごま和え 豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	たけのこ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	608	24.3
12火			ジャンバラヤ風ピラフ 大根スープ	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖	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 だいこん こまつな	601	22.0
13水			セサミトースト ポトフ 根菜サラダ	鶏肉 ツナ 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 かぶ キャベツ れんこん ごぼう きゅうり だいこん	608	24.3
14木			ごはん 鶏の唐揚げ おかか和え けんちん汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	641	25.6
15金			焼肉丼 中華風野菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご はくさい ねぎ チンゲンサイ	605	24.6
18月			わかめごはん 五目肉じゃが 大根の味噌汁	わかめ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ いんげん だいこん ねぎ	604	23.2
19火			ごはん ミートローフ ジャーマンポテト 白菜のスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ グリーンピース はくさい こまつな	619	24.3
20水			春キャベツのスパゲティ フレンチサラダ フルーツゼリー	鶏肉 ツナ 寒天 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 もも缶 パイン缶	603	25.1
21木			チンジャオロース丼 チンゲン菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン もやし ねぎ チンゲンサイ	628	21.3
22金			ごはん 白身魚フライ キャベツサラダ たまねぎのスープ	白身魚 ハム ベーコン 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	661	26.9
25月			とろこもくごはん ひたし さつまい 鶏五目ごはん お浸し さつま汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	たけのこ にんじん しいたけ こまつな グリーンピース はくさい だいこん しめじ ねぎ	631	23.4
26火			ごはん 家常豆腐 春雨スープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ はくさい にら コーン	623	26.4
27水			バーベキューチキンサンド ミネストローネスープ パナナ	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	パン 砂糖 油 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 セロリ トマト缶 パナナ	613	29.1
28木			カレーライス コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	米 油 バター じゃがいも 砂糖 小麦粉	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	672	21.1

※ 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。



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おもいます。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。
 よろしくお願いたします。

