



# 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、あつ、しよくひん 力や熱になる食品	みどり からだ、あつ、しよくひん 体の調子を整える食品	栄養量	
							kcal	たんぱく質
2月			ごはん 鶏の竜田揚げ ごま和え 大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	638	24.5
6金			ごはん 和風ハンバーグ 野菜のきんぴら 白菜の味噌汁	豆腐 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 片栗粉 こんにやく さつまいも ごま	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう れんこん ピーマン はくさい	639	26.2
9月			ごはん 八宝菜 もやしのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ	627	21.5
10火			ひじきごはん かぼちゃの煮物 吉野汁	鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ グリーンピース だいこん しめじ はくさい	638	24.2
11水			味噌ラーメン 珍珠団子 果物	豚肉 豆腐 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖	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 しいたけ オレンジ	594	28.5
12木			焼き鳥丼 焼魚丼 小松菜の味噌汁	鶏肉 海苔 牛乳	米 油 砂糖	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな ピーマン もやし キャベツ しょうが	606	24.1
13金			ごはん あじフライ 玉ねぎの味噌汁 キャベツのおかか和え	あじ かつお節 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	607	27.4
16月			きんぴらごはん ごま和え どさんこ汁	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 こんにやく ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こまつな キャベツ たまねぎ コーン	602	23.6
17火			鶏そぼろごはん パリパリサラダ 田舎汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 さといも ワンタンの皮 油 こんにやく	しょうが にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ しめじ こまつな	609	23.4
18水			揚げパン 肉団子スープ 大根サラダ	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	パン 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ねぎ しいたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり	604	24.8
19木			ごはん 鶏天のごまだれかけ 根菜の煮物 もやしの味噌汁	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん ごぼう だいこん にんじん しいたけ もやし	628	26.4
20金			ごはん 肉豆腐 のっぺい汁	豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 油 しらたき 砂糖 片栗粉	しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ だいこん こまつな	632	28.5
23月			ごはん 鶏肉のトマト煮込み 大根スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ピーマン だいこん こまつな	604	24.1
24火			ごはん 黒酢豚 豆乳スープ	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	しめじ たけのこ パプリカ ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	736	26.8
25水			きつねうどん フルーツ白玉 キャベツの塩こぶ和え	油揚げ わかめ 鶏肉 塩昆布 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 白玉粉	にんじん ねぎ こまつな キャベツ モモ缶 パイン缶	604	25.5
26木			ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たら はくさい コーン	617	27.8
27金			チキンライス コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース にんじん きゅうり コーン こまつな	607	22.6
30月			ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 マカロニ マヨネーズ 風調味料 砂糖	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	662	26.3
31火			カレーライス ミネラルサラダ	豚肉 ひじき 牛乳	米 油 バター 小麦粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こまつな だいこん れんこん もやし	684	23.5

※ 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、ご了承ください。



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。



## 端午の節句



↑  
かしわもち

端午の節句（5月5日）子供の日はみんなが元気に育ちますように!!と願いを込めたお祝いです。

節句に食べる物は地域によって違いがあり、関東地方では「柏餅」、関西地方では「ちまき」を食べる事が多いようです。「柏餅」を食べるのは、柏の葉は新しく芽が育つまで古い葉が残る続けるので、縁起のよい食べ物とされているからです。「ちまき」を食べるのは、中国ではちまきを食べて、厄除けをする風習が生まれ、それが日本に伝わったこと、関西地方では柏が育ちにくかった事もあり、ちまきが食べ続けられたと言われています。日本各地に広まっていくにしたがって、茅の葉が笹の葉に変わったり、もち米の代わりに餡を包んだ餅や葛餅に変わったりしています。



↑  
ちまき