



# 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、ちくじやく、しやくひん 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから、ねつ、しやくひん 力や熱になる食品	みどり からだ、ちやくし、たとの、しやくひん 体の調子を整える食品	栄養量	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	MILK		ごはん 白玉汁 がめ煮 牛乳 ごはん 白玉汁 がめ煮 牛乳	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 こんにやく さといも 冷凍白玉	たまねぎ さやいんげん にんじん しいたけ れんこん はくさい ごぼう ねぎ こまつな	610	22.9
2 金	MILK		ごはん たらこスープ 鶏肉と大根の中華煮 牛乳 ごはん たらこスープ 鶏肉と大根の中華煮 牛乳	鶏肉 たまご 牛乳	米 油 オイスターソース	しめじ ねぎ たら だいこん しょうが	607	24.8
5 月	MILK		カオマンガイ トムヤムクン風スープ ヤムウンセン 牛乳 カオマンガイ トムヤムクン風スープ ヤムウンセン 牛乳	鶏肉 えび 豚ひき肉 牛乳	米 はちみつ 緑豆春雨 ごま ナンプラー 油	赤ピーマン 黄ピーマン にんにく もやし たまねぎ りんご しょうが みずな にんじん トマト缶 レモン きゅうり	608	30.9
6 火	MILK		ごはん 豆腐スープ 八宝菜 牛乳 ごはん 豆腐スープ 八宝菜 牛乳	豚肉 いか 豆腐 わかめ うずらの卵 牛乳	米 油 オイスターソース	にんにく しょうが しいたけ チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	621	24.3
7 水	MILK		カレーサンド ベンネスープ フレンチサラダ 牛乳 カレーサンド ベンネスープ フレンチサラダ 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	コッペパン バター マカロニ 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく はくさい さやいんげん きゃべつ きゅうり	602	23.6
8 木	MILK		ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 牛乳 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 牛乳	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 じゃがいも 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	616	26.8
9 金	MILK		ごはん わかめスープ 家常豆腐 牛乳 ごはん わかめスープ 家常豆腐 牛乳	わかめ 豚肉 豆腐 生揚げ 牛乳	米 ごま油	ねぎ こまつな にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ	632	27.6
12 月	MILK		わかめごはん 味噌汁 筑前煮 牛乳 わかめごはん 味噌汁 筑前煮 牛乳	わかめ 鶏肉 牛乳	米 こんにやく さといも 油	はくさい にんじん しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	604	23.9
13 火	MILK		味噌ラーメン 大根サラダ みかん 牛乳 味噌ラーメン 大根サラダ みかん 牛乳	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	蒸し中華麺 油	しょうが にんにく にんじん ねぎ きゅうり もやし コーン缶 きゃべつ だいこん たら みかん	618	24.6
14 水	MILK		ごはん すまし汁 和風ハンバーグ ごま和え 牛乳 ごはん すまし汁 和風ハンバーグ ごま和え 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 麩 パン粉 ごま	にんじん こまつな しいたけ すだち果汁 だいこん しそ葉 きゃべつ ねぎ もやし	620	26.5
15 木	MILK		ごはん さっぱりスープ 豆腐とひき肉のチャンプルー 牛乳 ごはん さっぱりスープ 豆腐とひき肉のチャンプルー 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油	たまねぎ とうもろこし レタス しょうが にんじん もやし たら	622	23.6
16 金			チキンクリームとポパイライス れんこんサラダ コーヒー牛乳 <b>ワンダフル給食</b> チキンクリームとポパイライス れんこんサラダ コーヒー牛乳 <b>ワンダフル給食</b>	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 バター 小麦粉	きゃべつ たまねぎ にんじん まいたけ しいたけ マッシュルーム れんこん ほうれんそう 黄ピーマン きゅうり	688	24.0
20 火	MILK		ビビンバ丼 サムゲタンスープ 牛乳 ビビンバ丼 サムゲタンスープ 牛乳	鶏肉 わかめ 豚ひき肉 牛乳	米 オリーブ油 ごま	しょうが にんにく だいこん にんじん ねぎ たけのこ ほうれんそう もやし	603	22.1
21 水	MILK		ごはん 野菜碗 白身魚の香味味噌焼き 青菜の梅肉和え 牛乳 ごはん 野菜碗 白身魚の香味味噌焼き 青菜の梅肉和え 牛乳	ホキ 豆腐 牛乳	米 ごま	にんじん だいこん はくさい こまつな しょうが もやし きゃべつ ねぎ 梅干し	605	29.6
22 木	MILK		かぼちゃのキーマカレー 小松菜ときのこのサラダ 牛乳 かぼちゃのキーマカレー 小松菜ときのこのサラダ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉 ごま バター	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ こまつな しめじ えのきたけ にんじん	667	21.6
23 金	MILK		ソフトフランスパン ミネストローネスープ 牛乳 クリスピーチキン イタリアンサラダ ソフトフランスパン ミネストローネスープ 牛乳 クリスピーチキン イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 いんげんまめ	ソフトフランスパン コーンフレーク パン粉 油	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト にんにく しょうが きゅうり ブロッコリー ミントマト トマト缶	676	30.4

※ 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。

今月の平均栄養価	625	25.4
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5

☆12月の給食は23日（金）で終わります。1月の給食は11日（水）から始まります。よろしくお願いたします。

## 12月23日は「冬至」



冬至とは1年のうちで一番太陽がでている時間が短く、夜が一番長い日のことを言います。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。

### 【ゆず湯 🍊】

強い香りには邪気を払う力があると考えられたことから無業息災を祈って冬至にはゆず湯に入るようになったと言われています。ゆずの果皮は主に香りづけに利用されますが、血行促進し、風邪を防ぐ効果があるとも言われています。

### 【かぼちゃ 🍠】

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができて、ビタミン類が豊富なため、昔から風邪予防にぴったりな食品として利用されてきました。