



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、しょうゆ 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから、ねつ、しょうゆ 力や熱になる食品	みどり からだ、ちよし、せいの、しょうゆ 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学生	小学生
							kcal	g
1水			ごはん 味噌汁 しょうゆ ご飯 味噌汁 しょうゆ 塩肉じゃが 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく 油	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	602	21.8
2木			ピビンパ えるきのスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま 油	しょうが にんにく ねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ	591	22.5
3金			ごはん 五目味噌汁 だいこん、あつあつ、から、いた、ふくまめ 大根と厚揚げの辛み炒め 福豆 牛乳	油揚げ かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな だいこん	646	29.6
6月			きなこ揚げパン ベジタブルスープ スパゲティ入りのソテー 牛乳	きな粉 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも スパゲティ	キャベツ にんじん 玉葱 青菜 コーン缶	596	21.4
7火			わかめごはん かき玉汁 ちくせんに わかめ 牛乳	わかめ 豆腐 鶏肉 たまご	米 さといも 油 片栗粉 こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	607	23.1
8水			ハヤシライス キャベツサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ キャベツ きゅうり	673	20.9
9木			ごはん 青梗菜スープ 豆腐のオイスターソース炒め 牛乳	鶏肉 押し豆腐 豚肉 牛乳	米 油	にんじん チンゲンツアイ なら たまねぎ もやし はくさい にんにく しょうが 干し椎茸	605	26.5
10金			ごはん すまし汁 ピリ辛みそ豚 いそあ、きゅうり、しょうゆ 磯和え 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 焼きのり 牛乳	米 ごま 油	ねぎ 玉葱 だいこん こまつな もやし にんじん	600	26.3
13月			豚丼 わかめスープ カルピスゼリー 牛乳	豚肉 わかめ 乳酸菌飲料(カルピス) 豆腐 牛乳	米 油 寒天	玉葱 キャベツ ピーマン にんじん ねぎ 青菜	612	24.7
14火			ごはん もやしスープ 回鍋肉 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉	もやし にんじん チンゲンツアイ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	603	22.6
15水			ごもとり 五目鶏ごぼうごはん すまし汁 あつあ、しょうゆ 厚揚げのきのこあんかけ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 生揚げ	米 麩 油	にんじん ごぼう 干し椎茸 グリンピース こまつな しょうが しめじ えのきたけ はくさい さやいんげん たまねぎ	616	26.6
16木			ごはん のっぺい汁 もやしの辛子和え お、ありま、しょうゆ 鯖の有馬焼き 牛乳	鶏肉 油揚げ 鯖 牛乳	米 ごま	にんじん だいこん ねぎ 青菜 しょうが もやし	602	27.3
17金			ピザトースト or セサミトースト ポトフ ささみとひじきの生姜和え 牛乳	ベーコン チーズ 鶏肉 ひじき 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 ごま バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン エリンギ にんじん だいこん セロリ ほうれんそう こまつな しょうが	630 612	27.5 23.8
20月			ごはん 白菜スープ ヤンニョムチキン キャベツのチョレギサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 わかめ 焼きのり	米 オリーブ油 ごま ごま油	はくさい にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ	607	22.7
21火			ごもち 五目チャーハン 中華風野菜スープ はくさい、しょうゆ 白菜のピリ辛漬け 牛乳	豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 油	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 はくさい 大豆もやし チンゲンツアイ きゅうり	606	21.4
22水			チャンボン麺 華風だいこん 牛乳	豚肉 蒸しかまぼこ 豆乳 ツナ缶 牛乳	蒸し中華めん 油	大豆もやし にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ だいこん もやし きゅうり	611	26.7
24金			ごはん 味噌汁 コロッケ まく、しょうゆ 即席漬け 牛乳	油揚げ わかめ 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	だいこん ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり しょうが	649	21.6
27月			エビパン 鶏のカレースープ 牛乳 リヨネーズポテト いちごみかん寒天	えび 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	食パン 寒天 大麦 油 はちみつ ごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト缶 にんにく パセリ いちご みかん缶 レモン	663	27.2
28火			お、しょうゆ 鶏肉とこんにゃくの旨煮 牛乳	油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 麦 こんにゃく	えのきたけ こまつな しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 ねぎ	602	24.6

※ 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。

今月の平均栄養価	616	24.4
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5

2月17日(金)は「ピザトースト」か「セサミトースト」から選択できるセレクト給食です

昨年のうちから保健給食委員さんが準備してくれていたセレクト給食。好みに合わせて選べるように、選択肢から考えて、全クラスへのポスター作り、告知、結果の集計まで準備してくれました。当日は自分で選んだ給食を楽しんで食べてください!



リクエスト給食 大接戦だったため、第2位のメニューも登場します

保健給食委員さんが準備してくれていたリクエスト給食! 惜しくも2位になってしまったメニューは2月に登場します!

【主食部門】

【主菜部門】

【デザート部門】



1位 カレーうどん

1位 ジャンボ揚げ餃子

1位 スイートポテト

2位 きなこ揚げパン(6日)

2位 コロッケ(24日)

2位 カルピスゼリー(13日)

第1位になったメニューは3月に登場します。お楽しみに!