



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、しょうひん 血や肉、骨になる食品 | きいろ ちから、ねつ、しょうひん 力や熱になる食品 | みどり からだ、ちようし、とどの、しょうひん 体の調子を整える食品 | 栄養量 | |
|-----|----|----|--|----------------------------------|---|---|-------|-------|
| | | | | | | | 中学年 | |
| | | | | | | | エネルギー | たんぱく質 |
| | | | | | | | kcal | g |
| 1水 | | | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 牛乳 | 豚肉 わかめ 油揚げ 牛乳 | 米 じゃがいも マヨネーズ 油 | たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが ねぎ きゅうり | 653 | 25.8 |
| 2木 | | | ご飯 サンラータン キャベツといかの甘味噌炒め 牛乳 | 鶏肉 たまご いか 生揚げ 牛乳 | 米 油 片栗粉 | にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ はくさい チンゲンサイ きゃべつ ピーマン もやし きくらげ | 603 | 21.3 |
| 3金 | | | ちらしずし すまし汁 キャベツのごま和え 牛乳 | 鶏肉 たまご 牛乳 わかめ のり | 米 ごま 焼き麩 | にんじん しいたけ かんぴょう ねぎ こまつな きゃべつ もやし | 600 | 21.5 |
| 6月 | | | スパゲッティミートソース 白菜スープ スイートポテト 牛乳 | ベーコン 豚ひき肉 牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ | スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 砂糖 さつまいも バター | にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム はくさい こまつな | 669 | 25.9 |
| 7火 | | | やきにくどん やさい 焼肉丼 野菜スープ 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 ごま 油 じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご 大豆もやし えだまめ | 601 | 23.9 |
| 8水 | | | ご飯 豆腐味噌チゲスープ タッカルビ 牛乳 | 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 さつまいも じゃがいも | だいこん いら もやし ねぎ えのきたけ しょうが きゃべつ はくさいキムチ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく | 601 | 22.5 |
| 9木 | | | ポークカレーライス はくさいサラダ 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 ごま バター | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご はくさい きゅうり | 674 | 20.7 |
| 10金 | | | ご飯 けんちん汁 魚の七味焼き 和風大根サラダ | 豚肉 油揚げ 豆腐 ホキ わかめ 牛乳 | 米 ごま 三温糖 こんにやく じゃがいも | にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく しょうが はくさい きゅうり | 599 | 25.2 |
| 13月 | | | ご飯 味噌汁 鶏すき 牛乳 | 鶏肉 油揚げ 生揚げ 牛乳 | 米 しらたき 焼き麩 三温糖 | だいこん ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう はくさい | 614 | 25.0 |
| 14火 | | | ご飯 豆腐とあさりの中華スープ 酢豚 牛乳 | 豚肉 わかめ あさり 豆腐 牛乳 | 米 油 三温糖 片栗粉 | しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ピーマン ヤングコーン パイン缶 | 618 | 24.3 |
| 15水 | | | ソフトフランスパン クリームシチュー パリパリサラダ 牛乳 | 鶏肉 生クリーム 牛乳 | ソフトフランスパン 油 バター 小麦粉 ワンタンの皮 じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん フロッコリー きゃべつ きゅうり | 602 | 27.7 |
| 16木 | | | まいぼーどん やさい 麻婆丼 野菜の中華スープ オレンジ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 油 片栗粉 | にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさい 大豆もやし にんじん いら ねぎ チンゲンサイ オレンジ | 638 | 28.1 |
| 17金 | | | ご飯 大根スープ 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 もやしのナムル | 豚ひき肉 牛乳 ほたての水蒸缶 | 米 餃子の皮 油 | だいこん こまつな たまねぎ いら しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし きゅうり にんじん | 616 | 19.8 |
| 20月 | | | カレーうどん 牛乳 野菜の塩昆布和え フルーツポンチ | 豚肉 油揚げ 寒天 塩昆布 牛乳 | うどん さといも ラム酒 砂糖 | たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ こまつな だいこん きゅうり セロリ みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ りんご いちご | 638 | 21.1 |
| 22水 | | | 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ キャベツサラダ ジョア (ブルーベリー) | ささげ わかめ 鶏肉 乳酸菌飲料 | 米 もち米 小麦粉 ごま 焼き麩 | にんじん ほうれんそう しょうが きゃべつ きゅうり | 598 | 19.0 |

※ 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、ご了承ください。

| | | |
|----------|-----|-----------|
| 今月の平均栄養価 | 621 | 23.1 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 21.1~32.5 |

1年間の食生活を振り返ってみよう!

今年度も残りわずかとなりました。

苦手なものが食べられるようになったり、給食を通して学んだこと、自分自身の食生活を振り返って、今後の生活に活かしていきましょう。



【主食部門】

リクエスト給食

第1位になったメニューがいよいよ登場します。お楽しみに!

【主菜部門】



【デザート部門】

1位 カレーうどん (20日)

1位 ジャンボ揚げ餃子 (17日)

1位 スイートポテト (6日)