1月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

日	主食	MILK	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
10 水	年明けうどん	○	こんにゃくとちくわの磯部炒め さつまいもの２色巾着	こんぶ, かまぼこ, 豚肉, ちくわ, あおのり, 牛乳, 豆乳	うどん, こんにゃく, さつまいも, 紫いも, 大豆バター	にんじん, 玉葱, こねぎ, だいこん	615 kcal 17.3 g 19.2 g
11 木	ご飯 （味付けのり２０２４年）	○	▼おみくじコロッケ 紅白なます お雑煮	味付けのり, 豚ひき肉, かまぼこ, 鶏肉, こんぶ, 牛乳, おから	米, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 冷凍白玉	玉葱, 金時にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, みつば	614 kcal 21.3 g 14.2 g
▼おみくじコロッケ 【人参】:学力運アップ 【鶏肉】:健康運アップ 【かまぼこ】:友情運アップ							
12 金	★インド給食★ ターメリックライス	○	キーマカレー スパイシーポテトサラダ ポップコーン(塩)	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, 牛乳	米, 小麦粉, じゃがいも, バター	パセリ, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, エリンギ, りんご, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, レモン(果汁), ポップコーン豆	628 kcal 20.1 g 21.5 g
15 月	赤飯	○	ちゃんこ鍋 みたらしじゃがもち	ささげ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, もち米, 黒ごま, じゃがいも, しらたき	玉葱, しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, みずな, にんにく	601 kcal 23.1 g 16.8 g
16 火	揚げパン🍽4-1・6-2 （シュガー）	○	チキンラタトゥイユ 紫キャベツのスープ	鶏肉, 豚肉, 牛乳	コッペパン, グラニュー糖, 小麦粉	にんにく, 玉葱, なす, ピーマン, トマト缶, かぶ, かぶ葉, キャベツ, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ	608 kcal 22.6 g 27.1 g
17 水	★韓国給食★ プルコギ丼	ジョア プレーン	サムゲタン	豚肉, 鶏肉, ジョア, 手羽先	米, はるさめ, ごま, 麦	にんにく, 玉葱, にんじん, にら, ピーマン, しょうが, ねぎ, だいこん, 赤パプリカ, 黄パプリカ	609 kcal 14.4 g 20.1 g
18 木	ご飯	○	ふわふわミートローフ サウピカンサラダ コンポタージュ🍽2-2・3-1	豚ひき肉, 木綿豆腐, 豆乳, 豆乳クリーム, 牛乳, おから	米, パン粉, じゃがいも, 小麦粉	玉葱, しょうが, グリンピース, にんじん, コーン缶, キャベツ, きゅうり, クリームコーン缶, パセリ	641 kcal 21.7 g 22.8 g
19 金	★北海道給食★ 発芽玄米ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き スープカレー	さけ, 豚肉, 牛乳, みそ	米, 発芽玄米, じゃがいも	キャベツ, 玉葱, にんじん, しめじ, ピーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, トマト缶	603 kcal 18.9 g 18.6 g
22 月	★韓国給食★ コンナムルクッパ	○	チーズタッカルビ （トッポギ入り）	たまご, 豚肉, 鶏肉, チーズ, 牛乳	米, さつまいも, トッポッキ	にんにく, 大豆もやし, にんじん, ねぎ, にら, しょうが, キャベツ, 玉葱	605 kcal 21.5 g 21.5 g
23 火	★セレクト給食★ ご飯	○	ミートボール ABCDEFGスープ ぶどうゼリー or みかんゼリー	豚ひき肉, 木綿豆腐, 寒天, 牛乳, おから, 大豆フレーク	米, 麩, アルファベットマカロニ, じゃがいも	玉葱, にんにく, にんじん, ピーマン, コーン缶, キャベツ, オレンジジュース, ぶどうジュース	606 kcal 21.3 g 15.4 g
24 水	★むかし(明治時代)の給食★ おにぎり （おかか）	○	焼き魚 浅漬け みそ汁	かつお節, さば, こんぶ, 豚肉, 木綿豆腐, 牛乳, みそ	米, じゃがいも	きゅうり, はくさい, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ, こまつな	631 kcal 25.8 g 26.4 g
25 木	中華おこわ	○	巣ごもり卵 オイスタースープ	豚肉, たまご, 牛乳	米, もち米	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, キャベツ, 玉葱, ねぎ, チンゲンサイ, はくさい, こまつな	612 kcal 22.9 g 25.1 g
26 金	★保健・給食委員会給食★ ぐりぐらサンド	ジョア ブルーベリー	ぐりぐらサラダ 人参といんげんのスープ	豚肉, チーズ, ジョア	食パン, じゃがいも, バター	マーマレードジャム, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, かぶ, さやいんげん	610 kcal 17.2 g 22.0 g
29 月	ご飯 （のりの佃煮）	○	ささみの照りマヨ焼き もりもりキャベツ あおさのみそ汁	ほしのり, 鶏ささ身, 豚肉, あおさ, 油揚げ, こんぶ, 牛乳, みそ	米, はちみつ	しょうが, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ	601 kcal 28.8 g 17.8 g
30 火	★ワンダフル給食★ ご飯	○	豚バラのにんにくバター チンゲン菜とトックのスープ	豚ロース, 豚肉, たまご, 牛乳	米, じゃがいも, **トック**, バター	しめじ, エリンギ, 玉葱, にら, にんにく, 生しいたけ, にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, しょうが, 赤パプリカ, 黄パプリカ	697 kcal 22.8 g 26.2 g
31 水	木の葉丼	○	ごまダレ豚しゃぶサラダ みかん	かまぼこ, 油揚げ, たまご, 豚肉, 牛乳, みそ	米, ごま	玉葱, にんじん, 干し椎茸, こねぎ, みずな, こまつな, キャベツ, もやし, みかん	615 kcal 22.1 g 20.8 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

🍽:リクエスト給食