



がつ きゅうしよく こんだて ひょう  
**2月の給食献立表**

渋谷区立上原小学校(令和7年2月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
3	月	チャーハン 豚肉の甘酢あん 春雨スープ 華風あえ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	米 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン しいたけ もやし 小松菜 きゅうり 大根	674 29.2
4	火	手巻きずし(すし・のり) たくあん いわし入りソーセージ すましじる 牛乳	鶏肉 大豆 のり 豚肉 いわし たら 豆腐 牛乳	米 パン粉	人参 しいたけ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	654 29.6
5	水	ごはん 和風メンチカツ 油揚げの赤だしみそしる さつまいものレモン煮 牛乳	鶏肉 大豆 わかめ 油揚 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しそ ねぎ 小松菜 レモン	681 27.3
6	木	<b>世界の料理</b> パン ペリメニ(ぎょうざ) ボルシチ (ロシア) ピクルス風サラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	パン ぎょうざの皮 小麦粉 クリーム じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ブロッコリー 小松菜 かぶ きゅうり	746 21.1
7	金	ごはん 魚のもろみみそ焼き かみなりじる ゆかりづけ 牛乳	魚 豆腐 油揚 牛乳	米	人参 大根 玉ねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり	576 30.8
10	月	パン 豆腐のナゲット 鶏のカレースープ リヨネーズポテト 牛乳	豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 バセリ	590 25.2
11	火	建国記念の日				
12	水	<b>北海道の</b> ごはん 豚のみりん焼き 三平じる <b>郷土料理</b> こまつなとコーンのおひたし 牛乳	豚肉 鮭 牛乳	米 じゃがいも	わけぎ 大根 人参 ねぎ 小松菜 もやし コーン	616 26.9
13	木	ちゃんぽん 煮たまご ぜんまいのナムル ナタデココポンチ 牛乳	豚肉 いか 卵 豆腐 牛乳	中華麺	白菜 しめじ 人参 もやし 小松菜 ぜんまい みかん缶 ナタデココ缶	638 25.3
14	金	ごはん 鶏の薬味だれ 豚汁 塩昆布キャベツ 牛乳	鶏肉 豚肉 昆布 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	743 30.2
17	月	わかめごはん 大豆のかき揚げ ふろふき大根 鶏ひき肉のごじるしょうゆ仕立て 牛乳	わかめ ひじき 大豆 のり 豆腐 鶏肉 油揚 牛乳	米 小麦粉 さつまいも こんにゃく	人参 大根	692 31.5
18	火	パン 洋風ハンバーグ コンソメスープ 青菜のソテー 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆腐 ウィンナー 牛乳	パン パン粉	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 小松菜 もやし 果物	619 28.9
19	水	ごはん すき焼き煮 なめこじる ピリ辛あえ 牛乳	豚肉 油揚 豆腐 牛乳	米 しらたき じゃがいも	人参 白菜 えのき ねぎ グリーンピース なめこ もやし 小松菜	627 27.2
20	木	和風カレー丼 春野菜のれんこんチップスサラダ 果物 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米	大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 しめじ れんこん キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ	638 25.3
21	金	トマトポークライス からあげ ジュリエンヌスープ 野菜とベーコンのソテー 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	トマトジュース 玉ねぎ 人参 黄ピーマン グリーンピース キャベツ コーン セロリー 小松菜	681 25.3
23	日	天皇誕生日				
24	月	振替休業日				
25	火	ほうとう 天ぷら フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	ほうとう 里いも こんにゃく 小麦粉 さつまいも	しいたけ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん缶 りんご缶	744 30.7
26	水	ごはん 魚のてり焼き かぶの松前あえ ごじる 牛乳	魚 油揚 大豆 わかめ 昆布 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ かぶ	649 30.4
27	木	ごはん ソースかつ とうがんにる 大根サラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	米 パン粉 小麦粉	とうがん しいたけ 人参 大根 ごぼう 小松菜 赤玉ねぎ	707 35.1
28	金	<b>ABCクッキングスタジオ</b> パンプキンパン <b>セレクト給食</b> ①しょうが焼き風チキン&コールスロー ②レモンバターチキン&キャロットマリネ ポトフ 牛乳	豚肉 ベーコン ウィンナー いんげん豆 鶏肉 牛乳	パン じゃがいも バター りんごジュース エッグケアマヨネーズ	キャベツ コーン しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ 枝豆 レモン	①625 28.2 /②607 28.7

**ABCクッキングスタジオセレクト給食** 渋谷区と民間企業・大学等が連携し、協同して課題解決を目指す「S-SAP」の一環として実施します。ABCクッキングスタジオの考える食育をもとに「見ても食べてもおいしい」「自慢したくなる」「食から生まれるコミュニケーション」を踏まえた内容で、肉の下味やソースでバリエーションを作り、セレクト給食として実施します。

予定 ☆3(月) 4年生 校外学習