



1月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校



日	しゅしょく		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	エネルギー たんぱく質 脂質
8水	★お正月献立★ ごはん	○	とりのゆずてりやき なますふうサラダ ななくさそうに いちご	鶏肉, ロースハム, まごんぶ, 豚肉, 油揚げ, 牛乳 	米, 砂糖, トック 	しょうが, ゆず(果皮, 生), ゆず(果汁, 生), だいごん, 金時ニンジン, にんじん, きゅうり, かぶ, はくさい, だいごん葉, せり, ねぎ, こまつな, いちご(とちあいか)	632 kcal 26.6 g 20.3 g
9木	★お正月献立②★ かしわパン	○	おみくじコロケ ポイルキャベツ ミネストローネ	豚ひき肉, まだご, ウィンナー, なた, とう, ベーコン, 牛乳	パン, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, オリーブ油, ABCマカロニ, 砂糖	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, トマト缶詰(ホール)	680 kcal 27.0 g 31.5 g
10金	★ワンダフル給食★ ごはん	○	すぶた わかめスープ	牛乳, 豚ひれ, 生わかめ, 絹ごし豆腐	米, 砂糖	玉葱, ビーマン, 赤ビーマン, たけのこ(水煮缶詰), にんじん, ねぎ	650 kcal 26.8 g 17.0 g
14火	くるまふの おやこどん	○	すましじる いよかん	鶏肉モモ, たまご, カットわかめ, 牛乳	米, 車麩, しらたき, 砂糖	玉葱, にんじん, 葉ねぎ, はくさい, たけのこ(ゆで), こまつな, いよかん	661 kcal 26.1 g 25.3 g
15水	ナン	○	キーマカレー ほしチーズサラダ いちご	豚ひき肉, 大豆ミート, 牛乳	ナン, 玉砂糖, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ビーマン, ながねぎ, グリーンピース, えだまめ, キャベツ, きゅうり, いちご(とちあいか)	613 kcal 29.3 g 29.4 g
16木	ごはん	○	さばみそに ピリからはくさい こんさいじる	さば, 豚ばら, 牛乳	米, 砂糖, さといも	しょうが, はくさい, きゅうり, みずな, 大根漬, だいごん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな	596 kcal 25.8 g 22.7 g
17金	★おはなし給食★ ◎かいけつゾロリの しょうゆラーメン	○	やさいたっぷり はるまき みかん	豚もも肉こま, なた, こんぶ, 豚肉, 牛乳	蒸し中華めん, 春巻きの皮, はるまき, 砂糖, 小麦粉	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, ながねぎ, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, にら, 温州蜜柑	677 kcal 29.7 g 29.3 g
20月	ごはん	○	にくじゃが ほたてとだいごんサラダ	豚肉, かつお節, ほたてがし(水煮), 牛乳	米, じゃがいも, こんにゃく, 玉砂糖, 砂糖	にんじん, 玉葱, だいごん, きゅうり	604 kcal 26.5 g 22.3 g
21火	はつがげんまい ごはん	○	さかなのコーンやき あさづけ さつまじる	鮭, ピザ用チーズ, 豚肉, 白みそ, 牛乳	米, 発芽玄米, さつまいも, こんにゃく	クリームコーン缶, ホールコーン缶, きゅうり, はくさい, にんじん, しょうが, だいごん, エリンギ, ねぎ	624 kcal 31.2 g 22.1 g
22水	★おはなし給食★ ◎ハヤシライス	○	れんこんハニーサラダ ぼんかん	牛肉, 豚肉, 板なしがまほ, 牛乳	米, じゃがいも, 薄力粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリ, マッシュルーム, れんこん, キャベツ, きゅうり, ぼんかん	698 kcal 25.2 g 25.1 g
23木	★ペルーコラボ給食★ ぎゅうにくの タリアテツレいため	○	やさいとキヌアのスープ マラサラ・モラーダ	乳牛モモ, 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, こま, キヌア(玄穀), じゃがいも, 砂糖	にんにく, 赤たまねぎ, トマト, コリアンダー, 葉ねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, グリンピース, かぼちゃ, バイン缶, りんご缶	529 kcal 27.6 g 16.9 g
24金	シュガーあげパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆(乾), 豚肉, ベーコン, 牛乳	コッペパン, 砂糖, グラニュー糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, ながねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶	627 kcal 24.5 g 27.3 g
27月	ちゅうかどん	○	くろずのパンサンサー タッカルビスープ	豚ばら, いか, ほたてがし(水煮), ロースハム, 鶏肉, 牛乳	米, 砂糖, はるさめ, 玉砂糖	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, 白菜, ねぎ, チンゲンツァイ, きゅうり, もやし, にんにく, 玉葱, キャベツ, まいたけ, エリンギ, にら	605 kcal 22.3 g 23.2 g
28火	★給食週間献立★ 昭和30年代の献立 コッペパン いちごジャム	○	くじらのカレーからあげ かいそうサラダ さっぱりスープ	くじら肉, ツナ缶, ベーコン, 牛乳	コッペパン, 揚げ油	いちごジャム, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, 白菜, 玉葱, ホールコーン缶, 赤ビーマン, こまつな	603 kcal 28.8 g 24.5 g
29水	★おはなし給食★ ◎アッチのスパゲティ ミートソース	○	マセドアンサラダ ◎かぼちゃスープ	大豆ミート, 豚ひき肉, とり肉むねこま, 豆乳, 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰, パセリ, きゅうり, ホールコーン缶	607 kcal 29.1 g 22.9 g
30木	ごはん	○	ぶたバラのにんにくバター トックのスープ かんべいみかん	豚肩ロース, 豚ばら, 牛乳	米, じゃがいも, 油, ソイレブール (豆乳バター), 砂糖, トック	しめじ, エリンギ, 玉葱, 赤ビーマン, 黄ビーマン, にら, にんにく, 生いたけ, にんじん, チンゲンツァイ, 長 ねぎ, ながねぎ, 甘平	669 kcal 20.9 g 25.3 g
31金	こまつな わかめごはん	○	★福岡県の郷土料理★ がめに だいずとじゃこの あまからあげ	鶏肉, 大豆(乾), ちりめんじゃこ, 牛乳	米, 麦, 三温糖 こんにゃく, さといも, 玉砂糖, さつまいも	こまつな, しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸	604 kcal 25.8 g 22.9 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。ご了承ください。

