



2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 	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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	★節分・おはなし給食★ ○いわしかばやきどん	○	パリパリづけ ○ほかほか おにたいじとんじる ○ふくまめ	まいわし、豚肉、 大豆(乾)、牛乳 	米、薄力粉、 こんにゃく 砂糖	しょうが、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 たくあん、たけのこ、 だいこん、金時ニンジン、 にんじん、ごぼう、ねぎ	653 kcal 28.8 g 22.6 g
4火	ごはん	○	とりとこんにゃくのうまに こまつなやきピーマン	鶏肉、豚ひき肉、牛乳	米、こんにゃく、 さといも、ビーフ ン 砂糖	しょうが、ごぼう、 にんじん、干し椎茸、 ねぎ、ごねぎ、こまつな、 にんにく、キャベツ	598 kcal 23.9 g 19.2 g
5水	ふゆやさいかレー	○	さっぱりもやキュー	豚もも肉、牛乳	米、油、薄力粉、 三温糖	なごねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、玉葱、か ぼちゃ、ごぼう、 まいたけ、はくさい、 トマト缶詰、 もやし、きゅうり	608 kcal 19.3 g 21.5 g
6木	ごはん	○	オーロラチキン わかめサラダ	鶏肉、カットわかめ、 牛乳	米、じゃがいも 砂糖	しょうが、玉葱、ピーマン、 にんじん、キャベツ、 もやし、きゅうり	637 kcal 21.6 g 24.5 g
7金	★おはなし給食★ ○はちみつレモン トースト	○	とうにゅうチャウダー やきにくサラダ	あさり、はたてがい、 鮭、鶏もも、 ベーコン、豆乳、 豚肉、牛乳	食パン、バター、 はちみつ、薄力粉 グラニュー糖、 じゃがいも、 ソイレブール (豆乳バター)、 薄力粉、砂糖	レモン、にんじん、玉葱、 もやし、ブロッコリー、 赤ピーマン、にんにく、 しょうが	638 kcal 25.6 g 30.9 g
12水	ぶたキムチどん	○	チンゲンさいのスープ ニンジンジュースゼリー	豚肉、豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、牛乳	米、砂糖 	にんにく、しょうが、玉葱、 はくさいキムチ、もやし、 にら、はくさい、にんじん、 ねぎ、チンゲンツァイ、 にんじんジュース、 オレンジジュース	614 kcal 23.6 g 18.3 g
13木	むぎごはん	○	さばのたつたあげ おひたし さつまじる	さば、かつお節、 豚肉、 油揚げ、牛乳	米、麦、薄力粉、 さつまいも 砂糖	しょうが、はくさい、 にんじん、みずな、 だいこん、ねぎ	656 kcal 28.0 g 25.1 g
14金	チョコチップパン	○	チリビーンズ ツナれんこんサラダ いちご	大豆(乾)、 豚ひき肉、 ベーコン、ツナ缶、 ミックスビーンズ 牛乳	じゃがいも、砂糖 	玉葱、にんじん、なごねぎ、 れんこん、キャベツ、 きゅうり、いちご	632 kcal 26.3 g 29.3 g
17月	ごはん	○	とりのさいきょうやき こんにゃくのきんぴら ゆばのすましじる	鶏肉、ロースハム、 昆布、カットわかめ、 潮菜、牛乳	米、こんにゃく、 三温糖、砂糖	にんにく、しょうが、 ごぼう、にんじん、 こまつな、とうがらし(乾)、 えのきたけ、ごねぎ	587 kcal 24.8 g 20.5 g
18火	★高知県コラボ給食★ かつおめし	○	ぐるに みそしる ゆずゼリー	かつお 角切り、の り、さつま揚げ、生揚 げ、かつお節、鶏もも 角切り、牛乳	米、でん粉、 揚げ油、ごま、 さといも、 こんにゃく、 さつまいも、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、さ やいんげん、だいこん、にん じん、ごぼう、 干し椎茸、玉葱、しめじ、 長ねぎ	636 kcal 29.1 g 17.6 g
19水	キムタクごはん	○	やさいたっぷりスープ フルーツの とうにゅうヨーグルトあえ	豚ばら(脂身付)、鶏 成鶏肉モモ(皮付 き)、牛乳	米、砂糖	ねぎ、はくさいキムチ、 たくあん、かぼちゃ、 にんじん、玉葱、 カリフラワー、こまつな、 もも缶、りんご缶詰、 西洋なし缶詰、みかん缶	594 kcal 18.5 g 19.3 g
20木	みそラーメン	○	くきわかめのちゅうかあえ あおのりポテトフライ	豚肉、豚ばら、 煮しかまぼこ、 くきわかめ、 あおのり、牛乳	蒸し中華めん、 じゃがいも、砂糖	キャベツ、にんじん、玉葱、に ら、ホールコーン缶、 なごねぎ、もやし、 きゅうり、とうがらし	600 kcal 22.6 g 28.2 g
21金	★ワンダフル給食★ わふうカレーどん	○	はるやさいの れんこんチップスサラダ きよみオレンジ	豚ばら、こんぶ、 ロースハム、牛乳	米、三温糖、砂糖 	だいこん、ねぎ、こまつな、 ごぼう、にんじん、しめじ、 れんこん、キャベツ、 ブロッコリー、カリフラ ワー、 とうもろこし、玉葱、 清美オレンジ	694 kcal 22.2 g 27.2 g
25火	ごはん	○	★山口県の郷土料理★ チキンチキンごぼう はくさいのおかかあえ たまふのすましじる	とりもも肉、 かつお節、 かまぼこ、 絹ごし豆腐、牛乳	米、ごま、 砂糖	ごぼう、えだまめ、 はくさい、にんじん、 きゅうり、玉葱、あざつき	588 kcal 22.7 g 21.1 g
26水	★おはなし給食★ やきにくどん	○	こまつなのいそあえ ○バムとケロの おからドーナツ	豚肉、焼きのり、 おから、たまご、 豆乳、牛乳	米、小麦、 ソイレブール (豆乳バター)、 揚げ油、砂糖、 グラニュー糖	にんにく、しょうが、にら、玉 葱、にんじん、たけのこ、ピー マン、こまつな、 えのきたけ、もやし	711 kcal 26.1 g 27.7 g
27木	マーボーメン	○	ハンバンジー りんご	豚ひき肉、 大豆ミート、 絹ごし豆腐、 鶏ささ身、 牛乳	蒸し中華めん、 はるさめ(乾)、 砂糖	しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ、 玉葱、にら、なごねぎ、 きゅうり、もやし、 トマト、りんご	596 kcal 28.0 g 21.4 g
28金	ビビンバ	○	ピリ辛スープ みかん	豚肉、鶏肉、牛乳	米、砂糖 	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、 キャベツ、玉葱、 はくさいキムチ、 こまつな、みかん	598 kcal 24.0 g 20.3 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。

