



給食予定献立表



渋谷区立笹塚小学校



日	主食		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
1水	ごはん	○	ハンバーグ1-2 じゃがバター コーン ビーンズスープ	豚ひき肉、鶏肉、牛乳 金時豆、大豆、枝豆	米、パン粉、じゃがいも	玉葱、コーン缶、にんじん キャベツ	675 kcal 25.9 g 21.5 g
2木	ごはん	○	チンジャオロース ちゅうかスープ	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	米	たけのこ、ピーマン、玉葱 にんじん、にんにく、しょうが ねぎ、干し椎茸、はくさい もやし	615 kcal 24.5 g 18.3 g
3金	シーフードカレー	○	わかめサラダ チーズ	いか、ベビーホタテ わかめ、チーズ15g、牛乳	米、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、りんご、キャベツ きゅうり、もやし	658 kcal 19.3 g 23.5 g
4土	ポロネーゼ	○	イタリアンサラダ	豚ひき肉 ジョア(マスカット)	スパゲティ オリーブ油	玉葱、にんじん、エリンギ ホールトマト、キャベツ きゅうり、にんにく	601 kcal 26.2 g 20.3 g
7火	むぎごはん	○	ぶたもやしのにんにくみそいため キャベツのおかかあえ かみなりじる	豚肉、かつお節、木綿豆腐 鶏肉、牛乳、みそ	米、麦、こんにゃく	玉葱、もやし、にら、にんにく しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、だいこん、ねぎ	691 kcal 31.6 g 23.6 g
8水	とりそぼろどん	○	ごぼうサラダ みそしる	鶏ひき肉、たまご、ツナ缶 わかめ、牛乳、みそ 高野豆腐	米	しょうが、ごぼう、きゅうり にんじん、キャベツ えのきたけ、だいこん、ねぎ	660 kcal 29.1 g 21.8 g
9木	コッペパン	○	やきそば カラフルサラダ みかん	豚肉、あおのり、牛乳	コッペパン 蒸し中華めん	にんじん、玉葱、キャベツ ブロッコリー、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン みかん	652 kcal 23.0 g 21.2 g
10金	ごはん	○	ブリのてりやき はくさいのたくあんあえ こんさいごまじる	ブリ、豚肉、油揚げ、牛乳 みそ	米、じゃがいも、ごま	はくさい、にんじん、きゅうり たくあん、だいこん、ごぼう ねぎ、こまつな	684 kcal 30.6 g 22.2 g
13月	カレーピラフ	○	マセドアンサラダ ようふうバジルスープ	豚ひき肉、鶏肉、牛乳	米、じゃがいも オリーブ油、バター	玉葱、にんじん、ピーマン グリーンピース、コーン缶 キャベツ、きゅうり、にんにく かぼちゃ、しめじ	610 kcal 18.7 g 21.7 g
14火	★ワンダフル給食★ はいがパン	○	アッシパルマンティエ ミネストローネ	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳 チーズ、豚肩、ベーコン	胚芽パン、小麦粉 じゃがいも、マカロニ バター	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、セロリ ホールトマト、かぶ	681 kcal 29.0 g 32.9 g
15水	しょうゆらーめん	○	もちごめしゅうまい	豚肉、なると、豚ひき肉 牛乳	もち米、中華めん	にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、玉葱、干し椎茸 しょうが	664 kcal 30.7 g 25.6 g
16木	かいせんちゅうかどん	○	ピリからたんたんスープ ぎゅうにゅうかんてん (いちごソース)	えび、いか、豚ひき肉 豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、ざらめ、ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸 にんじん、はくさい、もやし ヤングコーン、ねぎ チンゲン菜、にら、苺ジャム	673 kcal 23.4 g 17.1 g
17金	ごはん	○	とりにくのオーロラソースやき アヒージョサラダ とうにゅうコーンスープ	鶏肉、ベーコン、豆乳 ミルクコーヒー	米、オリーブ油 じゃがいも	マッシュルーム、コーン缶 ブロッコリー、しめじ キャベツ、にんにく、パセリ とうがらし、玉葱、にんじん	696 kcal 24.4 g 25.4 g
20月	★ワンダフル給食★ ごはん	○	あげざかなのマーボーナスあんかけ はくさいスープ	まがれい、豚ひき肉、鶏肉 牛乳	米	なす、にんにく、こまつな ねぎ、玉葱、えのきたけ にんじん、はくさい	731 kcal 29.6 g 29.6 g
21火	ごはん	○	とんてき コールスローサラダ ぼかぼかしょうがスープ	豚肉、鶏肉、刻み昆布、牛乳	米、麦	玉葱、にんにく、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン缶 しょうが、干し椎茸、たけのこ ごぼう、こねぎ	669 kcal 25.1 g 21.1 g
22水	★冬至★ ちゃめし	○	かぼちゃのいとこに おでん	あずき、ちくわ がんとどき、さつま揚げ こんぶ、うずら卵水煮 いわしつみれ、牛乳	米、こんにゃく ちくわぶ	かぼちゃ、だいこん	651 kcal 26.4 g 14.1 g
23木	あんかけチャーハン	○	はるさめサラダ	豚肉、たまご 蒸しかまぼこ、わかめ ロースハム、牛乳	米、はるさめ、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、もやし、はくさい 干し椎茸、きゅうり	670 kcal 23.7 g 23.2 g
24金	★クリスマスイブ★ まるパン	○	チューリップフライドチキン ポテトサラダ マカロニリボンスープ ココアカップケーキ	ロースハム、豚肉、たまご 牛乳、チーズ、のり ジョア(いちご)	米、じゃがいも リボンマカロニ 星ふ、粉糖、小麦粉 バター	にんにく、しょうが、にんじん きゅうり、玉葱、セロリ、パセリ	702 kcal 24.1 g 26.5 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

12月22日(水)は冬至

かぼちゃにはどんな栄養があるの～？

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。新鮮な野菜が少なくなるこの時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけようという先人の知恵なのです。

