



1月 こんだてひょう



令和4年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゅう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
10	火	給食開始	えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆	565	30.2
			やさいのピリからあえ		真だら,木綿豆腐,合わせみそ	油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			たらのみそしる			こんにゃく	大根,人参,ねぎ		
11	水	鏡開き	とりごぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,干しいたけ	620	20.7
			ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
			おしるこ		あずき	砂糖,冷凍白玉団子			
12	木		ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン	631	26.4
			ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			かぼちゃシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム缶,かぼちゃ		
13	金		ごはん	○		米		647	28.3
			かじきのなんばんづけ		めかじき	油,砂糖	玉ねぎ,人参		
			ジャキジャキあえ			油,砂糖	切干大根,もやし,小松菜,人参,きゅうり		
			けんちんしる		鶏肉,木綿豆腐	油,こんにゃく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
16	月		ちゃめし	○		米		602	26.3
			おでん		揚げボール,ちくわ,つみれ,鶏肉,昆布	竹輪,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根		
			キャベツのレモンあえ		しらす干し	油,砂糖	キャベツ,大根,人参,レモン果汁		
			せとか				せとか		
17	火		うめじゃごごはん	○	ちりめんじゃこ	米	刻み梅	672	30.7
			とりのからあげ		鶏肉	油	しょうが		
			もやしのおひたし				もやし,小松菜,人参		
			あおさのみそしる		木綿豆腐,合わせみそ,あおさ		人参,えのきたけ		
18	水		チキンカレーライス	ジョア	鶏肉	米,油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ	603	22.1
			やさいとイカのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
			ジョア(ブレン)		ジョア				
19	木	3年生 社会科見学	かつおごはん	○	かつお	米,発芽玄米,砂糖	しょうが,小松菜	509	28.1
			ジャキジャキうめあえ		鶏肉	油,砂糖	大根,れんこん,もやし,小松菜,ねり梅		
			かきたまじる		鶏肉,卵		人参,玉ねぎ,ねぎ		
20	金		たんたんめん	○	豚肉	蒸し中華めん,油,砂糖,白ねりごま	にんにく,ねぎ,ザーサイ,もやし,小松菜,きくらげ	678	31.0
			チキンチキンごぼろ		鶏肉	油,砂糖	ごぼう,小松菜		
			ヨーグルト		ヨーグルト				
23	月	ワンダフル給食	ミルクパン	○		ミルクパン		618	20.7
			トマトふうボルシチ		牛肉	じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーツ缶		
			はくざいゴマすサラダ		ひじき,ツナ	白いりごま,砂糖	白菜,きゅうり,人参		
			カップケーキ		鶏,牛乳	小麦粉,砂糖,無塩バター			
24	火	全国学校給食週間 (~1/30)	ごはん	○		米		593	30.3
			くじらのたつたあげ		くじら肉(赤肉)	小麦粉,油	しょうが		
			そくせきづけ				キャベツ,きゅうり,人参,しょうが		
			みそしる(たまねぎ・じゃがいも)		合わせみそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ		
25	水		スタミナどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,ニラ,人参	693	22.8
			だいがくいも			さつまいも,油,砂糖,水あめ			
			いちご				いちご		
26	木	5年生 社会科見学	ごはん	○		米		604	23.3
			とりとコーンのあげに		鶏肉	じゃがいも,揚げ油,砂糖	しょうが,にんにく,ホールコーン,人参,ピーマン,ねぎ		
			いかとやさいのごましょうゆ		いか	砂糖,油,白すりごま,白いりごま	もやし,きゅうり		
27	金		ごもくチャーハン	○	豚肉	米,油	しょうが,人参,だけのこ,玉ねぎ,ねぎ,グリーンピース	624	30.4
			やきにくサラダ		豚肉	油,砂糖	にんにく,キャベツ,人参,きゅうり,もやし		
			ほくさいどくだんごのスープ		鶏肉	エッグフリーマヨネーズ,緑豆春雨	玉ねぎ,しょうが,人参,だけのこ,白菜,干しいたけ,小松菜		
30	月		バエリア	○	鶏肉,いか	米,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶,黄パプリカ,赤パプリカ	577	23.1
			じゃがいものみそドレサラダ		白みそ	じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖	キャベツ,赤パプリカ,小松菜,ホールコーン,レモン果汁,にんにく,しょうが,玉ねぎ		
			ポトフ		豚肉	油	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
31	火		たこめし	○	真だこ,油揚げ	米,こんにゃく	人参	560	26.8
			ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	小麦粉,油			
			ゆかりあえ				白菜,人参,もやし,小松菜		
			とんじる		豚肉,合わせみそ	油,こんにゃく,さといも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。



今月の平均栄養価	612	26.3
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5