



1月

# 献立表



渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I礼拝 - たんぱく質
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
10 火	♡チキンカレー♡ (リクエスト)	○	こんにゃくサラダ みかん	鶏肉 牛乳	米 もち麦 パター じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 小松菜 みかん	652 19.5
11 水	れんこんごはん	○	メダイの照り焼き 紅白なます 味噌汁	豚肉 メダイ 油揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 油 じゃがいも	れんこん ごぼう 生姜 大根 人参 ねぎ レモン 小松菜	583 32.9
12 木	ごはん	○	まつかぜや 松風焼き すまし汁 じゃがいもの白煮	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 わかめ 豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ 生姜 えのき	644 27.4
13 金	☆七草 ☆鏡開き 七草うどん	○	ちくわ やさい 竹輪と野菜の和え物 しらたおるこ 白玉汁粉	鶏肉 油揚げ 竹輪 小豆 牛乳	冷凍うどん 砂糖 冷凍白玉	人参 大根 小松菜 せり かぶ 干し椎茸 きゅうり もやし	595 23.9
16 月	豚肉の柳川丼	○	いとかんてん やさい 糸寒天と野菜の和え物 りんご	豚肉 卵 糸寒天 牛乳	米 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ いんげん もやし 小松菜 きゅうり りんご	579 23.4
17 火	ごはん	○	すぶた 酢豚 ワンタンスープ	豚肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 ワンタンの皮 ごま油	生姜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ねぎ 白菜 青梗菜	606 23.9
18 水	バターロール	○	チキンのマーマレード焼き マスタードサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム いんげん豆	バターロール 砂糖 油 じゃがいも マーマレード	にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン パセリ	599 28.2
19 木	ごはん	○	鯖のごまだれやき レモン和え 豚汁	鯖 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも 油 こんにゃく	生姜 もやし きゅうり 人参 ほうれん草 レモン ごぼう 大根 ねぎ	639 33.9
20 金	発芽玄米ごはん &キムムッチ NEW	○	とりにく 鶏肉とこんにゃくの旨煮 白菜とりんごのサラダ	のり 鶏肉 牛乳	米 発芽玄米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく	にんにく 生姜 ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ 白菜 りんご きゅうり 玉ねぎ	620 20.6
23 月	☆ワンダフル給食 ミルクパン	○	トマト風ボルシチ 白菜ごま酢サラダ カップケーキ	和牛 ひじき ツナ 卵 牛乳	じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 ごま 砂糖 パター ミルクパン	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 きゅうり ピーズ トマト	719 23.3
24 火	ごはん	○	だいず い ほうま 大豆入り春巻き オイスターソース炒め 中華コーンスープ	大豆 豚肉 鶏肉 卵 牛乳	米 春巻きの皮 油 春雨 三温糖 ごま油 でん粉	生姜 ねぎ もやし 干し椎茸 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 青梗菜	652 22.9
25 水	ごはん	○	あつあ にくのみそ 厚揚げの肉味噌がけ 白菜のたくあん和え デコボン	生揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参 白菜 きゅうり たくあん デコボン	604 24.7
26 木	ごはん	○	さけ しおや 鮭の塩焼き ごま和え すいとん	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 小麦粉 白玉粉	小松菜 キャベツ 人参 生姜 かぶ 大根 白菜 ねぎ	616 29.0
27 金	ナシゴレン	○	もやしのスープ カレーポテト	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 もち麦 砂糖 オリーブ油 ごま油 じゃがいも 油	玉ねぎ にんにく レモン 万能ねぎ 生姜 もやし 人参 ねぎ 青梗菜	553 20.9
30 月	味噌カツ丼	○	けんちん汁	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	にんにく キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	659 26.7
31 火	塩焼きそば	○	ちんげんさい 青梗菜スープ ♡フルーツヨーグルト♡ (リクエスト)	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	油 砂糖 ごま油 蒸し中華麺 はちみつ	こんにゃく 生姜 人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし にら 青梗菜 パイン みかん もも	583 32.9

\*低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。

## ★リクエスト献立

1月より、給食委員会が全校児童にアンケートをとった『リクエスト献立』を実施します。今月実施するのは、デザート第3位の『フルーツヨーグルト』、主食第3位の『カレー』です。お楽しみに。