



# 12月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6年12月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(補給-になる)	緑(体の調子を整える)	
2	月	ごはん すき焼き煮 わかめと野菜のごま醤油	○	豚肩肉,焼き豆腐, 乾わかめ,牛乳	米,油,三温糖,糸こ んにやく,車麩,ごま 油,白ごま	にんじん,玉葱,はくさい,ねぎ,こま つな,もやし,キャベツ,きゅうり	618 25.7
3	火	【渋谷コラボメニュー:クローア料理】 丸パン チキンラグースープ トマトソースのミートボール マッシュポテト	○	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏 肉	丸パン,米,油,小麦 粉,砂糖,じゃがい も,有塩バター,薄力 粉,オリーブ油	玉葱,にんじん,セロリー,さやいん げん,カリフラワー	618 30.5
4	水	マーボー丼 春雨サラダ 果物(紅まどんな)	○	豚肉,豆腐,八丁味 噌,赤味噌,白味噌, 牛乳	米,油,三温糖,でん 粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,たけのこ(水 煮),にんじん,(干)しいたけ,ね ぎ,にら,キャベツ,きゅうり,玉葱, りんご	647 25.0
5	木	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん ぶりのステーキ~根菜を添えて~ 沢煮椀	○	牛乳,ぶり,豚肉	米,でん粉,砂糖	だいこん,にんじん,ブロッコリー, しょうが,ごぼう,(干)しいたけ, えのきたけ,たけのこ(水煮),ねぎ	654 29.4
6	金	切干大根ごはん かき玉里芋汁 野菜のごま和え ぶどうゼリー	○	豚肉,乾わかめ,鶏 卵,牛乳,粉寒天,粉 ゼラチン	米,三温糖,白ごま, さとも,でん粉,白 すりごま,砂糖	切干しいたけ,にんじん,玉葱,こ まつな,キャベツ,もやし,ぶどうス トレートジュース	572 21.8
9	月	高野豆腐のそぼろ丼 もすくのみそ汁 ごま酢和え	○	鶏卵,鶏肉,凍り豆 腐,油揚げ,絹ごし 豆腐,もすく,赤味 噌,白味噌,乾わか め,牛乳	米,油,三温糖,ごま 油,白ごま	さやいんげん,しょうが,にんじん, たけのこ(水煮),玉葱,ねぎ,もやし, きゅうり	575 27.4
10	火	みそラーメン 春巻き 果物(みかん)	○	焼き豚,赤味噌,白 味噌,豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油,で ん粉,ごま油,春巻 きの皮,春雨,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,ホ ールコーン(缶),もやし,ねぎ,こま つな,たけのこ(水煮),にら,干し椎 茸スライス,みかん	665 25.7
11	水	わかめごはん きのご豚汁 焼きししゃも 野菜の塩昆布和え	○	たきごみわかめ, 豚肉,けずりぶし, 油揚げ,豆腐,赤味 噌,白味噌,ししゃ も,塩昆布,牛乳	米,白ごま,油,こん にやく(精粉)	にんじん,ごぼう,だいこん,えのき たけ,しめじ,エリンギ,こまつな,ね ぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	596 29.2
12	木	【展覧会特別献立】 ごはん 虹型マカロニのスープ 鶏肉の香味焼き レインボーサラダ	○	ベーコン,ウィン ナー,大豆,鶏肉,牛 乳	米,オリーブ油,じゃ がいも,マカロニ,三 温糖,ごま油,白ご ま,油,砂糖	にんにく,にんじん,キャベツ,さや いんげん,赤たまねぎ,赤ピーマン, れんこん,きゅうり,ホールコーン (缶),玉葱	660 26.8
13	金	【展覧会特別献立】 お絵描き食パン(いちごジャム) お豆と根菜のクリームシチュー ツナサラダ	○	鶏肉,大豆,ひよこ まめ(乾),牛乳,ク リーム,ツナ,牛乳	食パン,オリーブ油, じゃがいも,油,パ ター,小麦粉,三温 糖,ごま油,白いり ごま	いちごジャム,にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,マッシュルーム (缶),もやし,こまつな	638 24.1
14	土	【展覧会特別献立~レインボー給食~】 おひさまピラフ 芝生色のビタミンスープ オーロラフルーツポンチ	○	鶏肉,ベーコン, ウィンナー,大豆, 粉寒天,牛乳	米,オリーブ油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ホール コーン(缶),赤ピーマン,キャベ ツ,こまつな,温州蜜柑缶詰(果肉), パインアップル(缶),黄桃(缶), レモン(汁),パタフライビー	606 18.0
16	月	<b>振替休業日</b>					
17	火	鮭チャーハン チンゲン菜のスープ 揚げじゃがサラダ	○	塩ざけ,鶏肉,絹ご し豆腐,牛乳	米,ごま油,油,白ご ま,でん粉,じゃがい も,オリーブ油,はち みつ	ねぎ,にんじん,ピーマン,玉葱,はく さい,チンゲン菜,キャベツ,こまつ な	593 23.4
18	水	【6年2組2班オリジナルカレー】 たらふくカレーライス コーンサラダ 果物(りんご)	○	牛肉,ベーコン,牛 乳	米,おおむぎ(押 麦),油,さつまい も,バター,小麦粉, オリーブ油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー, にんじん,りんご,ごぼう,れんそう, キャベツ,きゅうり,ホールコーン (缶),紅まどんな	698 19.7
19	木	ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 わかめと野菜のからし和え	○	鶏肉,豆腐,さば,こ んぶ,赤味噌,ちく わ,乾わかめ,牛乳	米,こんにやく(精 粉),じゃがいも,で ん粉,三温糖	にんじん,こまつな,オレンジ ジュース,しょうが,ねぎ,はくさい	668 27.0
20	金	【渋谷ワンダフル給食】 豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん 3色ナムル 果物(みかん)	○	牛乳,豚肉,鶏卵	米,でん粉,油,砂糖, ごま油,ごま(乾)	にんにく,しょうが,玉葱,こまつな, しめじ,赤ピーマン,にんじん,セロ リー,もやし,きゅうり,みかん	735 25.4
23	月	【冬至献立】 ほうとううどん かぶのゆず風味サラダ りんごマフィン	○	豚肉,油揚げ,赤味 噌,白味噌,鶏卵,牛 乳	ほうとうめん,オ リーブ油,三温糖,小 麦粉,バター,グラ ニュー糖	だいこん,ごぼう,にんじん,かぼ ちゃ,はくさい,ねぎ,こまつな,か ぶ,ゆず(果汁,生),りんご(缶詰)	618 24.3
24	火	【クリスマス献立】 クリスマスピラフ ミネストローネ フライドチキン セレクトドリンク (カフェオレ・アップルジュース・牛乳)	セ レ ク ト	ウィンナー,ベー コン,ひよこまめ (乾),大豆,粉チ ーズ,鶏肉,牛乳	米,オリーブ油,でん 粉,油	にんにく,玉葱,にんじん,ホール コーン(缶),赤ピーマン,ブロッ コリー,セロリー,キャベツ,ホール トマト,レモン(汁)	667 27.1 ☆

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

### ＜予定＞

3日(火)…渋谷コラボメニュー クローア料理の献立です。

5日(木)、20日(金)…渋谷ワンダフル給食

12日(木)~14日(土)…展覧会特別献立 展覧会のスローガン「一人一人の心がつながるレインボー」に  
ちなんで献立です。14日のメニュー名は保健給食委員会で考案してくれました☆

18日(水)…6年2組オリジナルカレー 外国語活動で、オリジナルカレーを発表クラスで優勝したグループの  
オリジナルカレーです。1月には6年1組のオリジナルカレーを提供します。

24日(火)…クリスマス献立の日には、セレクトドリンクを提供します。

今年の給食最終日です。給食当番は年明けに白衣を持ってくるのを忘れないように気をつけましょう。

☆牛乳を選んだときのエネルギー量、たんぱく質です。

