



2月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年2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(補け-になる) | 緑(体の調子を整える) | |
| 3月 | 月 | 【節分献立】 セルフ手巻き寿司 いわしのつみれ汁 節分きなこ豆 | ○ | 鶏肉、焼きのり、いわしすり身、すけとうだらすり身、白味噌、豆腐、炒り大豆、きな粉、牛乳 | 米、三温糖、油、でん粉、白ごま、砂糖 | にんじん、(干)しいたけ、れんこん、かんぴょう(乾)、ごぼう、しょうが、だいこん、こまつな、ねぎ | 606 27.3 |
| 4月 | 火 | チキンクリームライス ミネラルたっぷりサラダ 果物(りんご) | ○ | 鶏肉、牛乳、生クリーム、乾わかめ、干ひじき、ひよこまめ(乾) | 米、油、小麦粉、三温糖、オリーブ油、白ごま | にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう、りんご | 615 19.9 |
| 5月 | 水 | シナモントースト チリコンカン 糸寒天のサラダ | ○ | ベーコン、豚肉、ひよこまめ(乾)、大豆、白いんげん豆、糸寒天、牛乳 | 食パン、バター、グラニュー糖、油、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま | にんにく、にんじん、玉葱、トマト(水煮)、マッシュルーム、もやし、こまつな、きゅうり | 584 24.7 |
| 6月 | 木 | ごはん 根菜のみそ汁 さわらの照り焼き 野菜のごま和え | ○ | 油揚げ、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、魚、牛乳 | 米、じゃがいも、でん粉、白ごま、白すりごま、三温糖 | ごぼう、にんじん、だいこん、玉葱、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし | 585 31.9 |
| 7月 | 金 | 【渋谷ワンダフル給食】 和風カレー丼 春野菜のれんこんチップサラダ 果物(せとか) | ○ | 牛乳、豚肉、こんぶ、ローズハム | 米、油、砂糖、でん粉、三温糖 | 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、ホールコーン(缶)、玉葱、きよみ(砂じょう、生) | 700 24.3 |
| 10月 | 月 | 五目うどん もやしときゅうりの中華和え 明日葉マドレーヌ | ○ | 鶏肉、こんぶ、油揚げ、鶏卵、牛乳 | 冷凍うどん、油、こんにやく(精粉)、三温糖、でん粉、ごま油、小麦粉、無塩バター、はちみつ | にんじん、玉葱、ごぼう、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、あしたば粉末 | 657 22.2 |
| 11月 | 火 | 建国記念日 | | | | | |
| 12月 | 水 | ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが わかめサラダ | ○ | 刻みのり、豚肉、けずりぶし、乾わかめ、牛乳 | 米、三温糖、油、しらす、じゃがいも、ごま油 | 玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし | 575 21.7 |
| 13月 | 木 | ごはん 豆腐となめこのみそ汁 白身魚の香味揚げ 野菜の松前和え | ○ | 油揚げ、豆腐、赤味噌、白味噌、たら、刻み昆布、牛乳 | 米、でん粉、小麦粉、油、三温糖、白ごま | なめこ、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、キャベツ、こまつな | 590 28.4 |
| 14月 | 金 | 【バレンタイン献立】 チョコかけパン ミネストローネ コーンサラダ | ○ | ベーコン、ウィンナー、ひよこまめ(乾)、大豆、粉チーズ、牛乳 | ショートブレッド、カバリーングチョコレート、カラスプレーチョコレート、オリーブ油、マカロニ、三温糖 | にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、ホールトマト、きゅうり、ホールコーン(缶) | 577 19.9 |
| 17月 | 月 | 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、えのきだけ、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 | 600 29.3 |
| 18月 | 火 | ハッシュドビーフライス こんにやくサラダ 果物(いちご) | ○ | 牛肉、生クリーム、牛乳 | 米、油、バター、小麦粉、こんにやく(精粉)、三温糖、ごま油、白ごま | 玉葱、にんじん、きゅうり、もやし、いちご | 676 20.3 |
| 19月 | 水 | 塩バターラーメン かみかみ大学芋 きゅうりとわかめの和え物 | ○ | 豚肩肉、なると、ちりめんじゃこ、乾わかめ、牛乳 | 蒸し中華めん、油、ごま油、バター、さつまいも、グラニュー糖、黒ごま、水あめ、三温糖 | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、ホールコーン(缶)、こまつな、きゅうり | 623 23.6 |
| 20月 | 木 | 五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 きゅうりと鶏肉のあえ物 果物(みかん) | ○ | 鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、赤味噌、白味噌、乾わかめ、牛乳 | 米、油、しらす、三温糖、こんにやく(精粉)、じゃがいも、ごま油 | ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、万能ネギ、しょうが、もやし、きゅうり、みかん | 621 29.5 |
| 21月 | 金 | ごはん のっぺい汁 鶏肉の南蛮焼き 野菜炒め | ○ | 豆腐、鶏肉、ベーコン、牛乳 | 米、こんにやく(精粉)、じゃがいも、さといも、でん粉、三温糖、油、ごま油 | にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし | 650 29.5 |
| 24月 | 月 | 天皇誕生日の振替休日 | | | | | |
| 25月 | 火 | 鮭チャーハン チンゲン菜のスープ 野菜のピリ辛だれ ぶどうゼリー | ○ | 塩ざけ、鶏肉、豆腐、粉寒天、牛乳 | 米、ごま油、油、白ごま、でん粉、三温糖、砂糖 | ねぎ、にんじん、ピーマン、玉葱、はくさい、チンゲンツァイ、もやし、こまつな、ぶどうストレートジュース | 597 23.5 |
| 26月 | 水 | ごはん 家常豆腐 大根とひじきのサラダ 果物(みかん) | ○ | 豚肉、赤味噌、生揚げ、牛乳 | 米、油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま | にんにく、しょうが、にんじん、だけの(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、だいこん、ホールコーン(缶)、赤ピーマン、みかん | 694 29.6 |
| 27月 | 木 | 【渋谷コラボメニュー： ABC CookingStudioへセレクトセルフバーガー〜】 パンキンパン ボトフ しょうが焼き風チキンorレモンバターチキン キャロットマリネ | ○ | 牛乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、豚肉、いんげんまめ(乾) | 砂糖、でん粉、オリーブ油、じゃがいも、バター | りんごジュース、しょうが、にんじん、えだまめ(冷凍)、レモン(汁)、にんにく(りん茎)、玉葱、キャベツ、かぶ | 612 28.5 |
| 28月 | 金 | 親子丼 みそけんちん汁 野菜の浅漬け | ○ | 鶏肉、鶏卵、刻みのり、豆腐、赤味噌、白味噌、牛乳 | 米、油、系こんにやく、三温糖、こんにやく(精粉)、さといも | にんじん、玉葱、ごぼう、万能ネギ、ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、しょうが | 646 28.9 |

※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＞ 7日(金) …ワンダフル給食
 13日(木) …3年生社会科見学(給食なし)
 25日(火) …4年生社会科見学(給食なし)
 27日(木) …渋谷コラボメニュー S-SAP(シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー協定)を締結した株式会社ABC CookingStudioとのコラボです。主菜となるチキンをクラスごとに選びます。