



がつ きゅうしよくこんだてひょう
1月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和3年1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
				黄(緑が-になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	
12	火	ごはん 鶏肉と根菜のみそ煮 野菜のゆかり漬け	○	米 こんにゃく じゃがいも	鶏肉 牛乳	いんげん 人参 大根 れんこん ごぼう きゃべつ 白菜 小松菜	618 20.6
13	水	【鏡開き献立】 だまこ汁 はたはたのからあげ 果物(みかん)	○	米 もち米 小麦粉 しらたき	はたはた 鶏肉 牛乳	白菜 小松菜 ねぎ ごぼう 人参 しめじ しいたけ みかん	655 24.9
14	木	高野豆腐のそぼろごはん もずくのみそ汁 ごま酢和え	○	米 ごま	鶏肉 もずく 凍り豆腐 卵 油揚 豆腐 わかめ 牛乳	さやいんげん 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ	638 28.5
15	金	スープスパゲティ じゃがいものハニーサラダ 果物(りんご)	○	スパゲティ じゃがいも 小麦粉	鮭 豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ 小松菜 コーン りんご	631 25.8
18	月	ずわいがにのあんかけチャーハン 野菜のピリ辛だれ 果物(いちご)	○	米	豚肉 卵 ずわいがに 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 チンゲン菜 ねぎ もやし 小松菜 いちご	578 23.9
19	火	ごはん 冬野菜のスープ ごぼうハンバーグ 粉ふきいも	○	米 じゃがいも	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	白菜 かぶ 玉ねぎ ごぼう 人参	654 23.2
20	水	カレーうどん わかめサラダ きすとさつまいもの天ぷら	○	うどん さつまいも 小麦粉	きす ちくわ 卵 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ねぎ	617 29.1
21	木	野沢菜ごはん 筑前煮 もやしと小松菜のからししょうゆ	○	米 さといも こんにゃく	鶏肉 厚揚 牛乳	ごぼう たけのこ もやし 小松菜 人参 コーン 野沢菜	648 25.2
22	金	麦ごはん すりごまのみそ汁 さばの香味焼き 野菜のゆず酢和え	○	米 押麦 ごま	さば 豆腐 牛乳	人参 キャベツ ねぎ 白菜 小松菜 ゆず	648 27.1
25	月	【明治22年の献立】 おにぎり 根菜のみそ汁 塩鮭 たくあん和え	○	米 ごま じゃがいも	鮭 豆腐 油揚 牛乳	大根 ねぎ 人参 白菜 ごぼう たくあん	620 29.0
26	火	トースト 肉だんごのクリームシチュー ビーンズサラダ	○	食パン じゃがいも 小麦粉	豚肉 大豆 卵 白いんげん豆 豆乳 ｸｰﾙ牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン マツタケ	621 23.6
27	水	ごはん けんちん汁 鶏肉の西京焼き かぶと白菜の即席漬け	○	米 ごま じゃがいも	豆腐 油揚 鶏肉 じゃこ 牛乳	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 かぶ 白菜	674 31.2
28	木	【オリンピック給食★台湾★】 ルーロー飯 ローポウタン 果物(みかん)	○	米 ごま じゃがいも	鮭 豆腐 油揚 牛乳	大根 ねぎ 人参 白菜 ごぼう たくあん	617 21.3
29	金	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ	○	米 小麦粉 ごま 春雨	たら 豚肉 ハム わかめ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 白菜 たけのこ ちんげん菜 キャベツ きゅうり	704 27.4

※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

あけまして
おめでとう
ございます

