



がつ きゅうしよくこんだてひょう  
2月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和4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)		
1	火	マーボー丼 野菜のおろし和え 果物(りんご)	○	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 糸けすり	米 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく しょうが にら たけのこ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 大根 りんご	586 25.2	
2	水	ツナトースト トマトの洋風スープ ビーンズサラダ	○	ツナ 豚肉 大豆 牛乳 白いんげん豆	食パン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト キャベツ きゅうり にんにく コーン	631 26.3	
3	木	<b>【節分献立】</b> セルフ手巻き寿司 いわしのつみれ汁 冬野菜のおひたし	○	鶏肉 卵 のり いわし みそ スケトウダラ 豆腐 牛乳 糸けすり	米 砂糖 じゃがいも ごま でん粉	人参 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが 大根 白菜 かぶ	582 24.9	
4	金	高野豆腐のそぼろごはん ★根菜と鮭のみそ汁 小松菜のごま和え	○	卵 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	さやいんげん しょうが 人参 たけのこ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	651 31.6	
7	月	<b>【渋谷ワンダフル給食】</b> ほうれんそうのバターライスと鶏のトマトクリーム煮 コーンサラダ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	米 バター 小麦粉 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	714 23.3	
8	火	しそじゃごごはん けんちん汁 いかのから揚げ わかめと野菜のごましょうゆ和え	○	じゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ いか わかめ	米 ごま 油 さといも 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 大根 ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり かおり	649 32.7	
9	水	★しょうゆラーメン ★ジャンボぎょうざ 果物(みかん)	○	豚肉 牛乳	中華種 油 ぎょうざの皮	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ 小松菜 ニラ コーン みかん	611 26.0	
10	木	<b>【初午献立】</b> 子ぎつねごはん うすくず汁 焼きししゃも	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉	人参 さやいんげん ねぎ 大根 小松菜	606 31.7	
11	金	<b>建国記念の日</b>						
14	月	<b>【バレンタイン献立】</b> チョコかけパン ミネストローネ コーンサラダ	○	ベーコン 大豆 ウインナー チーズ 牛乳 ひよこ豆	パン マカロニ チョコレート 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ スズキーニ キャベツ トマト きゅうり コーン	587 21.0	
15	火	ごはん 大豆たっぴり和風ハンバーグ いなか汁 じゃがいものハニーサラダ	○	油揚げ みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 こんにゃく さといも 油 砂糖 はちみつ	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが しそ 枝豆 コーン キャベツ 小松菜	650 31.6	
16	水	チキンカレーライス ミネラルたっぴりサラダ りんごゼリー	○	鶏肉 わかめ ひじき 牛乳 ひよこ豆 寒天 ゼラチン	米 大麦 油z じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう りんごジュース	693 21.9	
17	木	ごはん 切干大根のみそ汁 さばのしょうが煮 キャベツの土佐づけ	○	豆腐 みそ さば 牛乳	米 さといも 砂糖 でん粉 ごま	切干大根 人参 ねぎ しょうが オレンジジュース キャベツ 小松菜	662 28.3	
18	金	<b>【世界の料理★タイ献立】</b> ガパオ風ライス トムヤムクン ★パイナップルチーズケーキ	○	豚肉 大豆 えび 牛乳 クリームチーズ 卵 生クリーム	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン パジル しめじ チンゲン菜 パイン缶	694 25.3	
21	月	ごはん 豆乳のみそ汁 寒ブリのてり焼き 干草和え	○	油揚げ わかめ 豆乳 みそ ぶり 牛乳	米 こんにゃく さといも 砂糖 でん粉	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし 小松菜	633 29.5	
22	火	スパゲッティトマトソース イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	○	ベーコン 鶏肉 チーズ ハム ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 スズキーニ トマト キャベツ 小松菜 赤ビーマン 黄ビーマン みかん缶 もも缶	657 25.5	
23	水	<b>天皇誕生日</b>						
24	木	<b>【渋谷ワンダフル給食】</b> 孺恋丼 桜島大根とベーコンのスープ 果物(清美オレンジ)	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ごま 油 でん粉 砂糖 バター	キャベツ しば漬け もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが 大根 小松菜 清美オレンジ	626 25.8	
25	金	中華風炊き込みご飯 ★ワンタンスープ ★野菜のピリ辛だれ	○	焼き豚 牛乳 豚肉	米 油 砂糖 ワンタンの皮	たけのこ ねぎ さやいんげん しょうが 人参 干ししいたけ チンゲン菜 もやし 小松菜 玉ねぎ	592 20.4	
28	月	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが 野菜のポン酢和え	○	ひじき 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま しらたき じゃがいも	ゆかり 玉ねぎ 人参 もやし さやいんげん キャベツ 小松菜 コーン	601 22.3	

※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	◆10日…4年生社会科見学 ◆28日…6年生校外学習 ★…健康委員会で行ったリクエスト給食アンケートでランクインしたメニューです。 4日(金)根菜と鮭のみそ汁(汁もの部門第3位) 9日(水)しょうゆラーメン(主食部門第1位) ジャンボぎょうざ(おかず部門第1位) 18日(金)パイナップルチーズケーキ(デザート部門第2位) 25日(金)ワンタンスープ(汁もの部門第2位) 野菜のピリ辛和え(副菜・サラダ部門第3位)
----	---