



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5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
				赤(体をつくる)	黄(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
11	水	<b>【鏡開き献立】</b> 豚丼 五色なます 白玉しるこ	○	豚肉,焼き豆腐,ひじき,油揚げ,あずき,牛乳	米,油,糸こんにゃく,ごま,砂糖,白玉もち	玉葱,ねぎ,きゅうり,にんじん,だいこん,切干しだいこん	691 27.8
12	木	チキンカレーライス こんにゃくサラダ 果物(りんご)	○	鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉,こんにゃく,油,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,にんじん,フルーツチャツネ,りんご,きゅうり,もやし	703 19.8
13	金	ごはん 切干大根のみそ汁 さばの香味焼き 和風サラダ	○	豆腐,味噌,さば,わかめ,牛乳	米,さといも,砂糖,油,ごま	切干しだいこん,にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが,だいこん,きゅうり	658 27.5
16	月	ごはん うすくず汁 松風焼き 冬野菜のおひたし	○	油揚げ,豆腐,鶏肉,鶏卵,味噌,糸けすり,牛乳	米,こんにゃく,さといも,パン粉,油,ごま	にんじん,ねぎ,玉葱,しょうが,はくさい,かぶ,こまつな	607 28.3
17	火	チリビーンズごはん ミネラルたっぷりサラダ りんごゼリー	○	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,わかめ,ひじき,ひよこまめ,寒天,ゼラチン,牛乳	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,ごま	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう,りんごジュース	642 21.8
18	水	すき焼きうどん キャベツの即席漬け かみかみ大学芋	○	豚肉,焼き豆腐,じゃこ,牛乳	油,冷凍うどん,しらたき,砂糖,ごま,さつまいも,水あめ,ごま	にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,しょうが	588 23
19	木	中華おこわ ニラたまスープ 野菜の中華和え	○	焼き豚,鶏肉,豆腐,鶏卵,牛乳	米,油,でん粉,砂糖,ごま	ねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ,さやいんげん,玉葱,にら,キャベツ,きゅうり	588 22.2
20	金	ごはん 粕汁 さわらの西京焼き 野菜の土佐漬け	○	豚肉,豆腐,味噌,さわら,糸けすり,牛乳	米,さといも,砂糖,ごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	611 31.9
23	月	ごはん 家常豆腐 もやしのナムル	○	豚肉,味噌,生揚げ,牛乳	米,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	679 28.5
24	火	おにぎり 根菜のみそ汁 塩ざけ たくあん和え	○	油揚げ,豆腐,味噌,鮭,牛乳	米,じゃがいも,油,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,はくさい,たくあん	580 29.0
25	水	<b>【渋谷ワンダフル給食】</b> 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	○	牛肉,ひじき,ツナ,鶏卵,牛乳	ミルクパン,じゃがいも,油,ごま,砂糖,小麦粉,バター	玉葱,にんじん,キャベツ,はくさい,きゅうり	730 24.0
26	木	高野豆腐のそぼろ丼 すいとん 野菜のごま和え	○	鶏卵,鶏肉,凍り豆腐,油揚げ,牛乳	米,油,砂糖,小麦粉,ごま	さやいんげん,しょうが,にんじん,たけのこ,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	675 28.7
27	金	ごはん みそけんちん汁 鯨の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	○	豆腐,味噌,くじら肉,牛乳	米,油,こんにゃく,さといも,砂糖,でん粉,ごま	にんじん,ごぼう,ねぎ,玉葱,キャベツ,こまつな,だいこん,ゆかり	627 31.7
30	月	ソフトめん ミートビーンズ ミルメーク ポテト入りフレンチサラダ 果物(みかん)	○	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	そばとめん,油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかん	658 26.2
31	火	ごはん かみかみふりかけ 鶏肉と根菜のみそ煮 野菜のさっぱり和え	○	じゃこ,糸けすり,鶏肉,味噌,牛乳	米,ごま,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,だいこん,さやいんげん,もやし,きゅうり	632 25.4

全国学校給食週間

※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》

・1月26日(木)・・・4年生校外学習

あけまして  
おめでとう  
ございます

