

※5月の給食費引き落とし日は、5月17日(水)になります。



# 5月の給食献立表

渋谷区立千駄谷小学校(令和5年5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	月	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	ひじき,豚肉,牛乳	米,砂糖,ごま,油,しらたき,じゃがいも	ゆかり,玉葱,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり	600 21.6
2	火	<b>【八十八夜・端午の節句献立】</b> 中華おこわ 豆腐とわかめのスープ ちくわの抹茶揚げ	○	焼き豚,わかめ,豆腐,ちくわ,卵,牛乳	米,油,砂糖,小麦粉	ねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ,さやいんげん,チンゲンツァイ,しょうが	598 19.1
3	水	<b>憲法記念日</b>					
4	木	<b>みどりの日</b>					
5	金	<b>こどもの日</b>					
8	月	きなこ揚げパン 春雨スープ 野菜の中華和え	○	きな粉,豚肉,牛乳	コッペパン,油,砂糖,春雨,ごま	にんじん,たけのこ,しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	609 20.5
9	火	麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏肉の香味焼き 磯和え	○	油揚げ,豆腐,味噌,鶏肉,わかめ,糸けすり,刻みのり,牛乳	米,押麦,じゃがいも,砂糖,油	ごぼう,にんじん,だいこん,玉葱,こまつな,ねぎ,にんにく,もやし,キャベツ	626 31.1
10	水	キムチチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	○	豚肉,牛乳	米,油,ごま,わたんこの皮,春雨,砂糖	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,しょうが,しいたけ,チンゲンツァイ,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり,玉葱	610 19.5
11	木	春キャベツのスパゲッティ 洋風たまごスープ 果物(ジュースフルーツ)	○	ベーコン,豚肉,ウィンナー,卵,牛乳	スパゲッティ,油,でん粉,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,こまつな,ジュースフルーツ	597 24.2
12	金	じゃこ入り鮭ごはん 豚汁 和風サラダ	○	鮭,じゃこ,わかめ,豚肉,油揚げ,豆腐,味噌,牛乳	米,油,こんにゃく,じゃがいも,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	603 29.7
15	月	ごはん 酢豚 野菜のピリ辛だれ	○	豚肉,牛乳	米,でん粉,じゃがいも,油,砂糖	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,ピーマン,はくさい,もやし,こまつな	636 23.4
16	火	キーマカレーライス ミネラルたっぷりサラダ カルピスゼリー	○	豚肉,大豆,わかめ,ひじき,ひよこまめ,粉寒天,粉ゼラチン,カルピス,牛乳	米,油,小麦粉,砂糖,ごま	セロリー,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干しぶどう,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう	653 23.9
17	水	高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁 ごま酢和え	○	卵,鶏肉,凍り豆腐,油揚げ,豆腐,もずく,味噌,わかめ,牛乳	米,油,砂糖,ごま	さやいんげん,しょうが,にんじん,たけのこ,玉葱,ねぎ,もやし,きゅうり	602 28.5
18	木	ごはん 切干大根のみそ汁 お魚ハンバーグ おひたし	○	豆腐,味噌,豚肉,あじすり身,牛乳,糸けすり	米,じゃがいも,油,パン粉,砂糖,でん粉	切干しだいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく,玉葱,えのきたけ,こまつな,もやし,キャベツ	603 30.7
19	金	しょうゆラーメン 春巻き フルーツヨーグルト	○	豚肉,ヨーグルト,牛乳	中華麺,油,でん粉,春巻きの皮,春雨,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,ホールコーン,もやし,ねぎ,こまつな,たけのこ,にら,みかん缶,パイナップル缶	659 26.9
22	月	ごはん 呉汁 鯖の西京焼き 野菜の松前和え	○	油揚げ,わかめ,大豆,味噌,さわか,西京味噌,刻み昆布,牛乳	米,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,ねぎ,だいこん,キャベツ,こまつな,しょうが	592 31.1
23	火	セサミトースト 豚肉とパンネのハヤシ煮 ビーンズサラダ	○	ベーコン,豚肉,粉チーズ,大豆,ひよこまめ,牛乳	食パン,バター,砂糖,ごま,油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく	609 21.0
24	水	五目ご飯 根菜と鮭のみそ汁 野菜のごま和え	○	鶏肉,油揚げ,鮭,豆腐,味噌,牛乳	米,油,しらたき,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま	にんじん,さやえんどう,ごぼう,ねぎ,万能ネギ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	598 26.9
25	木	<b>【渋谷ワンダフル給食】</b> ほうれん草のバターライスと鶏のトマトクリーム コーンサラダ	○	鶏肉,クリーム,牛乳	米,バター,小麦粉,油,砂糖	ほうれん草,玉葱,にんじん,セロリー,にんにく,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	742 24.7
26	金	ゆかりごはん 大根と油揚げのみそ汁 コロッケ 野菜の塩こんぶ和え	○	わかめ,油揚げ,味噌,豚肉,卵,塩昆布,牛乳	米,ごま,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	ゆかり,にんじん,だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,こまつな,きゅうり,しょうが	692 26.7
27	土	ホイコーロー丼 小松菜のスープ 果物(小玉スイカ)	○	豚肉,味噌,鶏肉,豆腐,牛乳	米,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,ねぎ,ピーマン,はくさい,こまつな,小玉スイカ	686 22.9
29	月	<b>振替休業日</b>					
30	火	チキンライス ミートボールスープ ポテトのフレンチサラダ	○	鶏肉,豚肉,牛乳,大豆	米,油,バター,パン粉,でん粉,じゃがいも,砂糖	トマトジュース,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが,キャベツ,こまつな,きゅうり,ホールコーン	609 21.9
31	水	<b>【世界の料理★インドネシア】</b> ナシゴレン 野菜のソト(スープ) トゥリ(小魚)のカレー揚げ	○	豚肉,えび,ベーコン,きびなご,牛乳	米,油,小麦粉	しょうが,にんにく,ホールコーン,ピーマン,赤ピーマン,玉葱,トマト,レタス	600 23.8

※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>  
18日(木)…3年生遠足(給食なし)  
30日(火)…1・2年生遠足(給食なし)



今年度も「渋谷ワンダフル給食」を行います。  
渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、新たな給食メニューの考案や食育などを目的に実施していきます。ワンダフル給食のHPには、写真や動画もたくさん掲載されています。ぜひご覧ください。

渋谷ワンダフル給食プロジェクト

# 5月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	佐賀・香川・兵庫	小玉スイカ	群馬
人参	徳島	豚肉	青森 群馬
キャベツ	神奈川・千葉	鶏肉	徳島 鹿児島 岩手
小松菜	埼玉・東京・千葉	卵	群馬 栃木
きゅうり	群馬	あじ	長崎
しょうが	高知	鮭	チリ・北海道
大根	千葉・神奈川	さわら	韓国
ねぎ	埼玉・茨城	きびなご	長崎
たけのこ	福岡	じゃこ	インドネシア
ごぼう	青森	えび	インドネシア
もやし	栃木	ベーコン	千葉 デンマーク
青梗菜	静岡	ハム	千葉 デンマーク
ピーマン	茨城	ウインナー	千葉 デンマーク
トマト	千葉	バター	北海道 宮崎
さやいんげん	千葉	チーズ	オーストラリア
パプリカ	韓国	大豆	北海道
セロリ	静岡・長野	コーン缶	北海道
えのきたけ	長野	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
レタス	栃木	春雨	鹿児島 宮崎 タイ
にんにく	青森	ごま	南米 アフリカ
じゃがいも	長崎・鹿児島	わかめ	韓国
シューシー フルー	熊本	ひじき	長崎