

※12月の給食費引き落とし日は、12月18日(月)になります。



# 12月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和5年12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(たんぱく-になる)	緑(体の調子を整える)		
1	金	ごはん 家常豆腐 もやしナムル	○	豚肉,味噌,生揚げ,牛乳	米,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこと,干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	679 32.5	
4	月	きんぴらごはん 僧兵汁 じゃこサラダ	○	豚肉,味噌,油揚げ,じゃこ,牛乳	米,ごま油,三温糖,白ごま	ごぼう,さやいんげん,にんにく,にんじん,だいこん,だけのこと,万能ネギ,キャベツ,こまつな,玉葱,ホールコーン	596 21.1	
5	火	チキンクリームライス パリパリサラダ 果物(りんご)	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	米,油,バター,小麦粉,三温糖,わんたんの皮	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,こまつな,ホールコーン,しょうが,りんご	649 20.1	
6	水	ごはん すき焼き煮 わかめと野菜のごまじょうゆ和え	○	豚肉,焼き豆腐,乾わかめ,牛乳	米,油,三温糖,糸こんにゃく,車麩,ごま油,白ごま	にんじん,玉葱,はくさい,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,きゅうり	606 25.3	
7	木	みそラーメン ジャンボぎょうざ 果物(みかん)	○	焼き豚,味噌,豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油,でん粉,ぎょうざの皮	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,キャベツ,にら,みかん	617 27.6	
8	金	<b>【事八日献立】</b> ごはん お事汁 寒ぶりのてり焼き 野菜の土佐和え	○	鶏肉,あずき,味噌,ぶり,糸けずり,牛乳	米,こんにゃく,さといも,でん粉,白ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	641 31.6	
11	月	白身魚のチリソース丼 春雨スープ 白菜の中華和え	○	ホキ,豚肉,うすら卵,牛乳	米,押麦,でん粉,油,三温糖,春雨	赤ピーマン,ピーマン,にんにく,しょうが,玉葱,にら,にんじん,だけのこと,干しいたけ,ねぎ,こまつな,はくさい	634 24.7	
12	火	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	干ひじき,豚肉,牛乳	米,三温糖,白ごま,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	607 21.6	
13	水	セサミトースト ビーンズシチュー ツナサラダ	○	鶏肉,白いんげん豆,ツナ,牛乳	食パン,バター,三温糖,すりごま,油,小麦粉	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン汁	685 25.1	
14	木	切干大根ごはん かき玉里いも汁 野菜のごま和え	○	豚肉,乾わかめ,鶏卵,牛乳	米,三温糖,ごま,さといも,でん粉,すりごま	切干しだいこん,にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,もやし	603 21.8	
15	金	<b>【学習発表会献立 エルコスの祈り】</b> チキンライス エルコスのホワイトスープ FZフルーツポンチ	○	鶏肉,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,油,小麦粉	トマトジュース,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,かぶ,ブロッコリー,ホールコーン,みかん缶,パインアップル缶,黄桃缶	614 18.7	
16	土	<b>【学習発表会献立 魔法をすてたマジョリン】</b> 魔法のポークカレー ビーンズサラダ マジョリンゴゼリー	○	豚肉,大豆,白いんげん豆,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,黒米,油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ブロッコリー,フルーツチャツネ,りんご,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんごジュース	696 21.1	
18	月	<b>振替休業日</b>						
19	火	ほうとう かぶのゆず風味サラダ りんごマフィン	○	豚肉,油揚げ,味噌,鶏卵,牛乳	ほうとうめん,さといも,オリーブ油,三温糖,小麦粉,バター	ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい,ねぎ,こまつな,かぶ,ゆず,りんご	642 23.4	
20	水	鮭チャーハン にらたまスープ 春雨サラダ	○	塩ざけ,鶏肉,豆腐,鶏卵,牛乳	米,ごま油,ごま,でん粉,春雨,三温糖	ねぎ,にんじん,ピーマン,玉葱,にら,キャベツ,きゅうり	593 23.8	
21	木	<b>【クリスマス献立】</b> クリスマスピラフ ミネストローネ フライドチキン ☆セレクト(コーヒー牛乳・牛乳)	セレクト	ウィンナー,ベーコン,大豆,粉チーズ	米,オリーブ油,でん粉	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン,赤ピーマン,ブロッコリー,セロリ,キャベツ,ホールトマト,レモン汁	679 27.8	
22	金	<b>【渋谷ワンダフル給食 冬至】</b> 治部煮丼 炒り豆腐 ゆずゼリー	○	鶏肉,粉かつお,豆腐,干ひじき,鶏卵,牛乳	米,でん粉,すだれ麩,砂糖,鴨油,油	にんじん,かぼちゃ,れんこん,チンゲンツァイ,しょうが,干しいたけ,だけのこと,ゆずピューレ	660 26.6	

※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>**

15日(金)…学習発表会献立 5年生の演目「エルコスの祈り」にちなんだ献立です。

16日(土)…学習発表会献立 6年生の演目「魔法をすてたマジョリン」にちなんだ献立です。

22日(金)…今年の給食最終日 給食当番は年明けに白衣を持ってくるのを忘れないように気をつけましょう。



# 12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	北海道	ほうれんそう	茨城・栃木・群馬
人参	千葉	みかん	和歌山
キャベツ	愛知・千葉	豚肉	青森 岩手 群馬 千葉
もやし	栃木	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
小松菜	千葉・埼玉・東京	卵	群馬 栃木
ねぎ	千葉・埼玉・茨城	ホキ	ニュージーランド
ごぼう	青森	鮭	北海道
大根	千葉	ブリ	北海道
きゅうり	群馬・千葉	ウインナー	千葉 デンマーク
ピーマン	茨城	ベーコン	千葉 デンマーク
赤ピーマン	千葉	バター	北海道 宮崎
たけのこ水煮	熊本	チーズ	オーストラリア
白菜	茨城	大豆	北海道
かぶ	千葉	白いんげん豆	北海道
かぼちゃ	北海道・鹿児島	ひよこ豆	アメリカ
しめじ	長野	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
じゃがいも	北海道	コーン缶	北海道
里いも	埼玉	マッシュルーム	千葉 岡山
さやいんげん	長崎	ごま	南米 アフリカ
りんご	青森・長野	わかめ	韓国 岩手
まいたけ	長野	切干大根	宮崎
ゆず	高知・徳島	削り節	静岡
しょうが	高知	昆布	北海道
にんにく	青森	米	秋田