



がつ きゅうしょくこんだてひょう
1月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6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)	
10	水	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,押麦油,じゃがいも,バター,小麦粉,こんにゃく,三温糖,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,にんじん,りんご,きゅうり,もやし	691 19.9
11	木	【鏡開き献立】 ごはん すずしろのふりかけ 筑前煮 白玉しるこ	○	じゃこ,糸けすり,鶏肉,生揚げ,あずき,牛乳	米,ごま油,砂糖,ごま,こんにゃく,さといも,三温糖,白玉もち	だいこん葉,ごぼう,にんじん,たけのこ,だいこん,さやいんげん	705 29.2
12	金	ごはん 切干大根のみそ汁 さばのごまだれ焼き 野菜の松前和え	○	豆腐,味噌,さば,刻み昆布,牛乳	米,さといも,ごま,すりごま,ねりごま,三温糖	切干しだいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,だいこん,キャベツ,こまつな	659 28.1
15	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,でん粉,パン粉,ごま油,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
16	火	マーボー丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉,豆腐,八丁味噌,味噌,ヨーグルト,牛乳	米,三温糖,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,玉葱,みかん缶詰,パインアップル缶詰	686 27.2
17	水	ツナトースト クリームシチュー ブロッコリーサラダ	○	ツナ,鶏肉,大豆,豆乳,牛乳,生クリーム,牛乳	食パン,オリーブ油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,ブロッコリー,ホールコーン,キャベツ	609 26.4
18	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,三温糖,でん粉,ごま油,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	598 22.2
19	金	ごはん 粕汁 さわらのねぎみそ焼き 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	612 31.6
22	月	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん チンゲン菜とトックのスープ 豚バラのにんにくバター	○	豚肉,鶏卵,牛乳	米,塩こうじ,でん粉,じゃがいも,バター,砂糖,トック,ごま油	しめじ,エリンギ,玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン,にら,にんにく,しいたけ,にんじん,チンゲンツァイ,長ねぎ,しょうが	698 31.6
23	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,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	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	628 24.4
24	水	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	ソフトめん,オリーブ油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	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
25	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,三温糖,小麦粉,ごま,すりごま	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
26	金	あしたばパン ジュリエンスープ ムロアジバーグ 糸寒天のサラダ	○	ベーコン,豚肉,ムロアジすり身,牛乳,味噌,糸寒天	あしたばパン,オリーブ油,スパゲッティ,パン粉,三温糖,ごま油,ごま	にんじん,玉葱,セロリ,キャベツ,しょうが,にんにく,マッシュルーム,もやし,こまつな,きゅうり	629 27.4
29	月	おにぎり 根菜のみそ汁 塩さけ たくあん和え	○	油揚げ,豆腐,味噌,鮭,牛乳	米,じゃがいも,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,はくさい,たくあん	598 31.4
30	火	ごはん みそけんちん汁 クジラの竜田揚げ 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,三温糖,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	637 27.4
31	水	チリビーンズごはん ミネラルたっぷりサラダ ぶどうゼリー	○	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,わかめ,干ひじき,ひよこまめ,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,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,ぶどうジュース	649 21.8

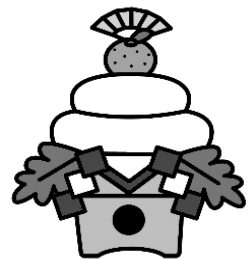
全国学校給食週間

kcal/g

《予定》

・1月25日(木)…4年生校外学習(給食なし)

あけまして
おめでとう
ございます



1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	米	秋田
人参	千葉	麦	福井 富山
キャベツ	愛知	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	埼玉・千葉・東京	卵	群馬 栃木
ねぎ	神奈川・埼玉・千葉	鮭	北海道 チリ
にんにく	青森	さわら	韓国
しょうが	高知	さば	ノルウェー
ごぼう	青森	じゃこ	インドネシア
大根	千葉・神奈川	クジラ	和歌山
白菜	茨城	ウインナー	千葉 デンマーク
かぶ	千葉	ベーコン	千葉 デンマーク
たけのこ(水煮)	福岡	バター	北海道 宮崎
黄ピーマン	ニュージーランド・韓国	チーズ	オーストラリア
赤ピーマン	ニュージーランド・韓国	大豆	北海道
りんご	青森	ひよこ豆	アメリカ
きゅうり	宮崎・高知	白いんげん豆	北海道
ニラ	栃木・茨城	あずき	北海道
みかん	静岡・長崎	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
じゃがいも	長崎	コーン缶	北海道
さやいんげん	沖縄・長崎	マッシュルーム	千葉 岡山
さといも	埼玉	ごま	南米 アフリカ
セロリ	静岡 茨城 福岡 愛知	わかめ	韓国
れんこん	千葉・茨城	切干大根	宮崎
しめじ	長野	削り節	静岡
エリンギ	長野・新潟	こんぶ	北海道