



2月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6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(材料-になる)	緑(体の調子を整える)	
1	木	あんかけチャーハン 野菜の中華和え 果物(りんご)	○	鶏卵,豚肉,わかめ,牛乳	米,でん粉,ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,だいこん,チンゲンツアイ,ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,りんご	594 20.8
2	金	【節分献立】 セルフ手巻き寿司 いわしのつみれ汁 冬野菜のおひたし	○	鶏卵,焼きのり,いわし,すけとうだら,味噌,豆腐,糸けずり,牛乳	米,三温糖,油,でん粉,白ごま	にんじん,こまつな,ごぼう,しょうが,だいこん,ねぎ,はくさい,かぶ,みずな	590 22.4
5	月	キムチチャーハン ワタンスープ ★春雨サラダ	○	豚肉,牛乳	米,ごま油,白ごま,わたんの皮,春雨,三温糖	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,しょうが,干しいたけ,チンゲンツアイ,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり,玉葱	627 19.8
6	火	ごはん のりの佃煮 ★肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	刻みのり,豚肉,牛乳	米,三温糖,しらたき,じゃがいも,ごま油	玉葱,にんじん,さやいんげん,はくさい,こまつな	606 21.5
7	水	チキンピラフ ミネストローネ あげじゃがサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ウィナー,ひよこまめ,大豆,粉チーズ,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン,ピーマン,セロリー,ズッキーニ,キャベツ,ホールトマト	624 20.1
8	木	【事八日献立】 ごはん お事汁 さわらの香味ソース わかめと野菜のごまじょうゆ和え	○	鶏肉,あずき,味噌,さわら,わかめ,牛乳	米,こんにゃく,さといも,三温糖,白ごま,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,きゅうり	618 30.9
9	金	★みそラーメン ★ジャンボぎょうざ 果物(いよかん)	○	焼き豚,豚肉,味噌,牛乳	蒸し中華めん,でん粉,ごま油,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,いよかん	639 27.2
12	月	建国記念日の振替休日					
13	火	【初午献立】 子ぎつねごはん 焼きししゃも ★豚汁	○	鶏肉,油揚げ,ししゃも,豚肉,豆腐,味噌,牛乳	米,三温糖,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ	673 34.3
14	水	【バレンタイン献立】 チョコかけパン ★ABCスープ コーンサラダ	○	ベーコン,豚肉,牛乳	ショートニングパン,チョコレート,マカロニ,オリーブ油,三温糖	玉葱,にんじん,セロリー,かぶ,トマト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	605 19.4
15	木	きんぴらごはん 根菜と鮭のみそ汁 野菜のごま和え	○	豚肉,鮭,豆腐,味噌,牛乳	米,ごま油,三温糖,白ごま,こんにゃく,じゃがいも,白ねりごま	ごぼう,さやいんげん,にんじん,ねぎ,万能ネギ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	609 27.4
16	金	ハッシュドポークライス ミネラルたっぷりサラダ ★カルピスゼリー	○	豚肉,わかめ,干ひじき,ひよこまめ,粉寒天,粉ゼラチン,カルピス,牛乳	米,バター,小麦粉,三温糖,オリーブ油,白ごま	玉葱,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう	661 20.1
19	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,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	679 32.5
20	火	五目ごはん かきたま汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	鶏肉,油揚げ,わかめ,鶏卵,牛乳	米,しらたき,三温糖,でん粉,ごま油,すりごま	ごぼう,にんじん,さやえんどう,玉葱,ねぎ,もやし,きゅうり	616 25.3
21	水	★ポークカレーライス ビーンズサラダ 果物(ぼんかん)	○	豚肉,大豆,白いんげん豆,牛乳	米,押麦,じゃがいも,三温糖,バター,小麦粉,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,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,ぼんかん	682 20.9
22	木	【渋谷ワンダフル給食】 鮭ばら寿司 沢煮椀 大学芋	○	鮭,油揚げ,干ひじき,刻み大豆,豚肉,牛乳	米,砂糖,さつまいも,ごま,でん粉	ごぼう,にんじん,かんぴょう,きゅうり,れんこん,だいこん,しいたけ,糸みつば	614 22.2
23	金	天皇誕生日					
26	月	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,塩昆布,牛乳	米,じゃがいも,油,ポテトパウダー,小麦粉,パン粉	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	687 25.6
27	火	ピザトースト ★クリームシチュー ツナサラダ	○	ベーコン,ハム,チーズ,鶏肉,豆乳,牛乳,クリーム,ツナ,牛乳	食パン,オリーブ油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン	614 25.1
28	水	ごはん うすくず汁 さばのみそ煮 野菜のボン酢あえ	○	油揚げ,豆腐,さば,味噌,牛乳	米,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,三温糖	にんじん,ねぎ,オレンジジュース,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	687 28.1
29	木	じゃこわかめごはん 肉団子入り春雨スープ ★野菜のピリ辛だれ	○	わかめ,じゃこ,豚肉,牛乳	米,白ごま,でん粉,春雨,じゃがいも,ごま油,三温糖	ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,チンゲンツアイ,もやし,こまつな,玉葱	602 19.1

※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＞ 8日…4年生社会科見学(給食なし)
★…保健給食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。2・3月の給食で登場します!
お楽しみに☆

	しゅしょく 主食	おかず	ぶくさい 副菜・サラダ	しるもの スープ・汁物	デザート
第1位	ココアあげパン (80票)	ジャンボぎょうざ (113票)	パリパリサラダ (110票)	ABCスープ (101票)	カルピスゼリー (70票)
第2位	みそラーメン (72票)	からあげ (71票)	春雨サラダ (64票)	クリームシチュー (54票)	白玉 フルーツポンチ (61票)
第3位	カレーライス (51票)	肉じゃが (25票)	野菜のピリ辛だれ (35票)	豚汁 (39票)	チーズケーキ (54票)



2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	豚肉	青森 岩手 群馬 千葉
人参	千葉	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
キャベツ	愛知	卵	群馬 栃木
もやし	栃木	鮭	北海道 チリ
小松菜	埼玉・千葉・東京	たら	秋田
水菜	茨城	いわし	鳥取
ねぎ	茨城・埼玉	さば	ノルウェー
ごぼう	青森	ししゃも	アイスランド
大根	千葉・神奈川	さわら	韓国
白菜	茨城	調理用牛乳	北海道
かぶ	千葉	ベーコン・ウィンナー	千葉 デンマーク
たけのこ缶	福岡	バター	北海道 宮崎
さつまいも	千葉	チーズ	オーストラリア
ズッキーニ	宮崎	大豆	北海道
にら	栃木・千葉・茨城	ひよこ豆	アメリカ
セロリ	静岡	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
にんにく	青森	コーン缶	北海道
しょうが	高知	マッシュルーム	千葉 岡山
じゃがいも	鹿児島・長崎	ごま	南米 アフリカ
里いも	埼玉	わかめ	韓国
さやいんげん	沖縄	切干大根	宮崎
りんご	青森	削り節	静岡
ぽんかん	愛媛	昆布	北海道