



# 令和2年11月

# 献立表



渋谷区立神宮前小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ランチ ルーム 給食
2月	和食月間給食① 鮭入り五目ずし	○	里芋のあられ揚げみぞれ焼 豆乳きなこプリン	こんぶ、油揚げ、さけ、出汁用かつお節、豆乳、きな粉、生クリーム、飲用牛乳	米、上白糖、ごま、さといも、薄力粉、せんべい、油、黒砂糖	にんじん、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、糸みつば、ねぎ	679 22.2	
4水	エビチリ焼きそば	○	もずくスープ フルーツヨーグルト	ぶた肉、えび、とり肉、もずく、とうふ、ヨーグルト、飲用牛乳	油、蒸し中華めん、くず粉、ごま油、ごま、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、あさつき、みかん缶、パイン缶、りんご缶	608 26.7	
5木	ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツの塩もみ いものこ汁	さば、みそ、豆そ、とり肉、出汁用かつお節、こんぶ、とうふ、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、こんにやく、さといも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しめじ、なめこ、こまつな、ねぎ	694 26.8	
6金	家常豆腐丼	○	鶏肉ときゅうりの和えもの くだもの(柿)	ぶた肉、生揚げ、みそ、とり肉、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく、きゅうり、もやし、柿	664 27.9	
9月	和食月間給食② ごはん	○	鶏天の胡麻だれがけ ひじきと根菜の土佐煮 かぶと油揚げのみそ汁	とり肉、たまご、ちくわ、かつお節、こんぶ、出汁用かつお節、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、薄力粉、ごま、上白糖、じゃがいも、油	れんこん、にんじん、ごぼう、かぶ	707 32.1	
10火	さつま芋ごはん	○	鮭のゆずみそ焼き おおか和え 沢煮椀	さけ、みそ、かつお節、こんぶ、出汁用かつお節、ぶた肉、飲用牛乳	米、さつまいも、ごま、上白糖、かたくり粉	ゆず、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	602 29.6	
11水	おはなし給食① こまつな スパゲティ	○	パンプキンパイ	豆乳、ツナ、飲用牛乳	スパゲッティ、油、薄力粉、バター、オリーブ油、上白糖、パイ皮	しょうが、こまつな、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ	698 23.6	
12木	ごはん	○	のりの佃煮 肉じゃが 大根の香りづけ	のり、ぶた肉、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、三温糖、じゃがいも、こんにやく、ごま油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、だいこん葉、はくさい、ゆず	618 20.9	
13金	カレーライス	○	福神漬 豆のサラダ くだもの(りんご)	ぶた肉、大豆、ひよこめ、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、りんご、福神漬、キャベツ、きゅうり	698 21.3	
16月	親子丼	○	おろし和え じゃが芋とキャベツのみそ汁	出汁用かつお節、とり肉、たまご、のり、かつお節、こんぶ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、上白糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ	632 27.4	
17火	ごはん	○	ひじきコロケ 磯和え 野菜椀	ぶた肉、ひじき、出汁用かつお節、のり、こんぶ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、三温糖、薄力粉、パン粉、油、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、だいこん、ねぎ、こまつな	696 21.7	
18水	カレーうどん	○	油揚げのカリカリサラダ さつまいもの黒糖煮しパン	ぶた肉、出汁用かつお節、油揚げ、飲用牛乳	冷凍うどん、油、かたくり粉、上白糖、薄力粉、黒砂糖、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、こまつな	660 25.2	
19木	和食月間給食③ ごはん	○	豚バラ肉の甘酢煮 キャベツとしらすの昆布和え そうめん入りすまし汁	ぶた肉、出汁用かつお節、こんぶ、しらたき、塩昆布、とり肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、かたくり粉、上白糖、ごま油、そうめん	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	690 23.2	
20金	ターメリック ライス	○	チリコンカン イタリアンサラダ	ぶた肉、大豆、チーズ、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、油、三温糖、上白糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ、キャベツ、セロリ、きゅうり	681 26.3	
24火	和食月間給食④ ごはん	○	鰯の竜田揚げ 大豆と切り干し大根の五目煮 はんぺんのすまし汁	さわら、とり肉、大豆、出汁用かつお節、こんぶ、はんぺん、飲用牛乳	米、米粒麦、かたくり粉、さといも	切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、こまつな	676 30.0	
25水	おはなし給食② マカロニグラタン	○	野菜とたまごのサラダ 野菜スープ みかんゼリー	とり肉、牛乳、スキムミルク、チーズ、たまご、ベーコン、寒天、飲用牛乳	油、マカロニ、薄力粉、バター、パン粉、オリーブ油、三温糖、上白糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、セロリ、トマト、えのきたけ、こまつな、ルズジュース、みかん缶	607 23.7	
26木	プルコギ丼	○	わかめスープ お楽しみデザート	ぶた肉、とうふ、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、はちみつ、上白糖、ごま油、かたくり粉、ごま、ぎょうざの皮	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、にら、だいこん、えのきたけ、ねぎ、りんご、レモン	695 25.0	
27金	ごはん	○	いかの香味焼き ひじきの五目煮 じゃがいもとたまごのみそ汁	いか、ひじき、油揚げ、大豆、こんぶ、出汁用かつお節、たまご、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、こんにやく、三温糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、さやえんどう、玉ねぎ、さやいんげん	605 29.1	
30月	チキンライス	○	ポトフ くだもの(りんご)	とり肉、ベーコン、ぶた肉、大豆、ウィンナー、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、りんご	680 25.2	
材料購入その他の理由で、一部変更する場合があります。ご承知おきください。								
5日 5年生社会科見学のため給食なし								神宮前小学校 663 25.7
							基準量(中学年) 650 21.1 ~32.5	

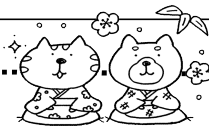


## 和食月間給食

今年度、渋谷区の小中学校では、11月と2月を和食月間とし、一般社団法人和食応援団にご協力いただき、著名料理人による和食給食をもとに給食を提供します。

小中学生の心と体が成長していく時期に、栄養バランスに優れ、また「旬」を感じ取れる「和食」を給食で食べることで、みんなに「日本人の伝統的な食文化」を学び、長く健康的な生活ができるよう、食の知識を身に付けてほしいという気持ちで渋谷区全体で行われます。

神宮前小学校では、給食提供以外にも、給食メールや給食掲示板などで和食のおいしさや素晴らしさを伝えていきたいと思っております。



## おはなし給食

今年度も読書週間のある11月に物語に出てくる料理を給食で提供します。

図書館専門員の佐々木先生においしそうな料理が出てくる本を教えてくださいました。ランチルーム前の給食掲示板と図書室の特設コーナーで本の紹介もしています。どんな料理とおは

