



令和2年12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
1火	ごはん	○	シャーレン豆腐 大根の華風漬け	とり肉, うずら卵, とうふ, えび, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, 上白糖, かた くり粉, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, た けのこ, 干し椎茸, グリンピース, だいこ ん, きゅうり	649 27.5	/
2水	しょうゆラーメン	○	青のりビーンズポト	ぶた肉, わかめ, 大豆, あお のり, 飲用牛乳	蒸し中華めん, ごま油, かた くり粉, じゃがいも, 油	ねぎ, しょうが, とうもろこし, もやし, こ まつな	619 24.6	/
3木	きびごはん	○	わかさぎの南蛮漬け キャベツの塩もみ 鶏肉とじゃがいものみそ汁	わかさぎ, こんぶ, 出汁用か つお節, とり肉, わかめ, み そ, 飲用牛乳	米, きび, 油, 薄力粉, かたく り粉, 上白糖, ごま, じゃが いも	ねぎ, とうがらし, キャベツ, きゅうり, に んじん, しょうが, えのきたけ, 玉ねぎ	630 26.4	/
4金	三色どんぶり	○	沢煮碗 くだもの(りんご)	たまご, とり肉, こんぶ, 出 汁用かつお節, ぶた肉, 飲用 牛乳	米, 米粒麦, 油, 三温糖, しら たき, さといも, かたくり粉	しょうが, たけのこ, 干し椎茸, さやいん げん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, りんご	624 25.2	/
7月	昔の給食① ごま塩ごはん	○	さけの塩焼き たくあん 根菜汁	さけ, ぶた肉, 出汁用かつお 節, こんぶ, みそ, 油揚げ, と うふ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, ごま, 油, さとい も	たくあん, だいこん, にんじん, ごぼう, こ まつな, ねぎ	619 31.7	/
8火	昔の給食② コッペパン	○	くじらの竜田揚げ キャベツの甘酢漬け ミルクスープ	くじら肉, ベーコン, 飲用牛 乳	コッペパン, 上白糖, かたく り粉, 薄力粉, 油, じゃがい も	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, こまつな	603 30.2	/
9水	昔の給食③ カレーライス	○	アップルドレッシングサラダ パイン缶	ぶた肉, 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, キャベツ, きゅうり, パイ ン缶	710 20.5	/
10木	昔の給食④ オリバラ献立インド バターライス	○	タンドリーチキン カチュンバル ABCスープ	とり肉, ヨーグルト, ひよこ まめ, ベーコン, 飲用牛乳	米, 米粒麦, バター, 油, 上白 糖, じゃがいも, マカロニ	パセリ, 玉ねぎ, にんにく, セロリ, キャベ ツ, にんじん, きゅうり, レモン, ピーマン	684 24.0	/
11金	90周年お祝い献立 赤飯	○	和風ハンバーグ おひたし 野菜碗 オレンジゼリー	ささげ, ぶた肉, ひじき, と うふ, うずら卵, 出汁用かつ お節, こんぶ, 寒天, 飲用牛 乳	米, もち米, ごま, 油, パン 粉, 上白糖, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, こまつな, もやし, 干し 椎茸, たけのこ, だいこん, ねぎ, オレンジ ジュース	688 29.2	/
14月	ごはん	○	かつおぶりかけ 吉野煮 野菜のみそ和え	出汁用かつお節, かつお節, 生揚げ, とり肉, いか, うず ら卵, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, ごま, さといも, 上白糖, くずでん粉, 油, ご ま油	ゆかり, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, さ やいんげん, もやし, ごぼう, きゅうり	680 27.2	/
15火	ごはん	○	さわらの甘みそ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	さわら, みそ, ひじき, 油揚 げ, 大豆, 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, 三温糖, さといも	しょうが, にんじん, 干し椎茸, さやえん どう, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	634 28.8	/
16水	麻婆豆腐丼	○	もやしのナムル くだもの(りんご)	ぶた肉, みそ, とうふ, 飲用 牛乳	米, 米粒麦, 油, 上白糖, かた くり粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, ねぎ, にら, もやし, ほうれんそ う, りんご	636 22.8	/
17木	スパゲッティ ペスカトーレ	○	サウピカンサラダ カルピスゼリー	ベーコン, いか, えび, 寒天, カルピス, 飲用牛乳	スパゲッティ, バター, 油, 薄力粉, じゃがいも, ごま 油, 上白糖	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュ ルーム, しょうが, パセリ, とうがらし, キャベツ, とうもろこし, みかん缶	627 23.0	/
18金	ごはん	○	肉じゃがコロッケ きゅうりの梅こぶ和え とうふとわかめのみそ汁	ぶた肉, 塩昆布, こんぶ, 出 汁用かつお節, とうふ, 油揚 げ, わかめ, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, じゃがいも, 油, しらたき, 上白糖, 薄力粉, パン粉, 油	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, 梅 干し, えのきたけ, ねぎ	676 23.3	/
21月	冬至献立 ねぎ豚塩だれ丼	○	厚揚げのみそ汁 かぼちゃのいとこ煮	ぶた肉, こんぶ, 出汁用かつ お節, 生揚げ, わかめ, みそ, あずき, 飲用牛乳	米, 米粒麦, ごま油, ごま, か たくり粉, 上白糖	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら, レ モン, こまつな, かぼちゃ	696 28.5	/
22火	大豆菜めし	○	ひじき入りたまご焼き きゅうりの甘酢かけ さつまいものみそ汁	大豆, ぶた肉, ひじき, たま ご, こんぶ, 出汁用かつお 節, みそ, 飲用牛乳	米, ごま, 油, 上白糖, さつま いも	にんじん, 干し椎茸, 玉ねぎ, きゅうり, しょうが, えのきたけ, こまつな	659 25.7	/
23水	みそ煮込みうどん	○	のり酢和え いももち	出汁用かつお節, とり肉, 油 揚げ, かまぼこ, 豆みそ, み そ, 焼きのり, 飲用牛乳	冷凍うどん, じゃがいも, か たくり粉, 油, 上白糖, パ ター	ごぼう, にんじん, ねぎ, はくさい, こまつ な, ほうれんそう, もやし	617 25.0	/
24木	ごはん	○	さけのチャンチャン焼き きのこわかめの酢醤油 白菜汁	さけ, みそ, わかめ, かつお 節, 出汁用かつお節, こん ぶ, とり肉, 生揚げ, 飲用牛 乳	米, 米粒麦, 上白糖, バター, ごま	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, もやし, ピー マン, にんじん, しめじ, 干し椎茸, はくさ い, ねぎ	605 31.0	/
25金	誕生日給食 キャロットライス	○	白菜のクリームシチュー カリポリ漬け お楽しみデザート	とり肉, ベーコン, 牛乳, 生 クリーム, 脱脂粉乳, 飲用牛 乳	米, バター, ココア, 上白糖, 油, 薄力粉, 粉糖	にんじん, パセリ, だいこん, きゅうり, 玉 ねぎ, はくさい, マッシュルーム, しょう が	687 20.0	/
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。							650	/
1日 4年生TGGのため給食なし							26.0	/
神宮前小学校							650	/
基準量(中学年)							21.1 ~32.5	/



昔の給食ウィーク

今月は、神宮前小学校の創立90周年記念式典があります。それに合わせ、7日~11日の週に、給食の歴史を振り返る「昔の給食」献立の提供を行いたいと思います。給食の始まり1988年~現在の給食まで、年代ごとに特徴のある給食を取り入れてみました。また、最終日には、給食委員会のみんなの案を聞いて作った90周年お祝い献立です。この機会に、ご家庭でもどんな給食を食べていたか、自分の子供の頃の給食との違いなどを話し合ってみてはいかがでしょうか？

