



令和3年1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
8金	鏡開き献立 力きつねうどん	○	野菜のごま和え ぶどうゼリー	油揚げ, 出汁用かつお節, こんぶ, とり肉, 寒天, 飲用牛乳	冷凍うどん, もち, スパゲッティ, 上白糖, ごま	にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, ぶどうジュース	662 27.5	
12火	ごはん	○	のりの佃煮 塩肉じゃが 鶏肉とブロッコリーの和えもの	のり, ぶた肉, 出汁用かつお節, とり肉, わかめ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 上白糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, もやし, ブロッコリー	625 23.9	
13水	きび入り ターメリック ライス	○	たらのプロバンスソース カリポリ漬け 豆乳スープ	たら, ベーコン, とり肉, 豆乳, 飲用牛乳	米, きび, バター, オリーブ油, 三温糖, 上白糖, 油, じゃがいも, かたくり粉	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, トマト缶, パセリ, だいこん, きゅうり, にんじん, しめじ, こまつな	621 27.0	
14木	ごはん	○	ごぼうハンバーグ 油揚げのかりかりサラダ 切干大根のみそ汁	ぶた肉, とうふ, 油揚げ, こんぶ, 出汁用かつお節, わかめ, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, パン粉, 油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, じゃがいも	ごぼう, 玉ねぎ, 葉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 切干しいたけ, こんにゃく, ねぎ	677 27.4	
15金	高野豆腐の 卵とじ丼	○	野菜のおろし和え 里芋と湯葉のみそ汁	出汁用かつお節, こんぶ, とり肉, 高野豆腐, たまご, かつお節, 湯葉, わかめ, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, しらたき, 上白糖, さといも	たけのこ, 玉ねぎ, さやいんげん, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, にんじん, ねぎ	664 29.7	
18月	ごはん	○	とうふの真砂揚げ 野菜のいそ和え さつまいもとかぼちゃのみそ汁	とうふ, とり肉, ちりめんじゃこ, ひじき, たまご, 出汁用かつお節, のり, こんぶ, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, かぼちゃ, ねぎ	667 23.6	
19火	高菜めし	○	厚揚げと根菜のきのこあんかけ おひたし	ぶた肉, とり肉, 生揚げ, 出汁用かつお節, 飲用牛乳	米, 米粒麦, ごま油, 上白糖, ごま, 油, 三温糖, かたくり粉	たかな漬, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, れんこん, 干し椎茸, しめじ, さやいんげん, こまつな, もやし	670 27.2	
20水	柏パン	○	サーモンフライ ポイル野菜 イタリアンスープ	さけ, ベーコン, チーズ, たまご, 飲用牛乳	ミルクパン, 油, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, もやし, 玉ねぎ, とうもろこし, ほうれんそう	650 32.6	
21木	カレーピラフ きのこソースかけ	○	マセドアンサラダ くだもの(りんご)	とり肉, 豆乳, 生クリーム, 飲用牛乳	米, バター, 油, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, しょうが, パセリ, きゅうり, とうもろこし, りんご	658 19.9	
22金	ごはん	○	さわらのゆずみそ焼き 卵の花炒り煮 野菜椀	さわら, みそ, おから, とり肉, 油揚げ, 出汁用かつお節, こんぶ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 上白糖, ごま油, 三温糖, かたくり粉	ゆず, ねぎ, ごぼう, にんじん, えだまめ, 干し椎茸, たけのこ, だいこん, こまつな	655 30.8	
25月	オリパラ献立 ベトナム コムチャン (えび入りチャーハン)	○	はるまき フォー・ガー	焼き豚, えび, ナンブラー, ぶた肉, とり肉, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, ごま油, はるさめ, かたくり粉, 春巻きの皮, 油, フォー	干し椎茸, にんじん, ねぎ, しょうが, たけのこ, もやし, たら, にんにく, 玉ねぎ, こまつな, レモン, 葉ねぎ	617 26.1	
26火	まごわやさしい献立 ごはん	○	さけの南部焼き きゅうりとわかめの酢の物 根菜汁	さけ, わかめ, 出汁用かつお節, こんぶ, みそ, とうふ, 油揚げ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, ごま, 上白糖, さといも	きゅうり, だいこん, にんじん, しめじ, えのきたけ, ごぼう, こまつな, ねぎ	618 29.2	
27水	レシコンテスト 入賞献立 ドライカレー	○	にんじんサラダ わかめスープ	ぶた肉, しらす, 大豆, ツナ, わかめ, たまご, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, 薄力粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, なす, しめじ, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, きゅうり, えだまめ, ねぎ	662 25.3	
28木	日本味めぐり 秋田県 ごはん	○	はたはたの二色揚げ 野菜の生姜醤油 きりたんぼ汁	はたはた, あおのり, とり肉, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 薄力粉, 油, 上白糖, こんにゃく, きりたんぼ	キャベツ, こまつな, にんじん, しょうが, まいたけ, ごぼう, はくさい, せり, ねぎ	669 25.4	
29金	誕生日給食 塩レモン 焼きそば	○	ワンタンスープ お楽しみデザート	ぶた肉, いか, 牛乳, 生クリーム, 寒天, 飲用牛乳	ごま油, 蒸し中華めん, 油, 上白糖, ワンタンの皮	にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, たら, レモン, 干し椎茸, はくさい	689 27.2	
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。								
13日 6年生国会見学のため給食なし								神宮前小学校 654 26.9
今月の給食から								基準量(中学年) 650 21.1 ~32.5

24日~30日は、学校給食週間です

今年度は、この期間に「みんなに知ってほしい給食」をテーマに、毎月行っているオリパラ献立や日本味めぐりにくわえて、次のような給食を予定しています。

まごわやさしい献立…バランスの良い食事をとるために役立つ7つの食材の頭文字をつなげた合言葉です。給食では、この食材を使って給食を提供します。7つの食材に何が使われているか、みんなも考えてみてください。答えは、26日の給食でお知らせします。

レシコンテスト入賞献立…今年度渋谷区で行われた「健康づくりレシコンテスト」に応募してくれた4年生のお友達が「アイデア賞」で入賞しました。野菜がたっぷりのカレーに小魚、豆、海藻などがバランスよく取り入れられた副菜がついたとても素敵な献立です。給食用にアレンジを加え、みんなに紹介したいと思います。