

1月予定献立表

令和4年1月

渋谷区立渋谷本町学園

| 日 | 行事 | 献立名 | 牛乳 | 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 | たんぱく質 | エネルギー |
|---------|--|----------------|----|-----------------------|----------------------|------------------------------------|-------|-------|
| 11 火 | 鏡開き献立 | 枝豆そぼろご飯 | ○ | 鶏肉 | 米 油 砂糖 | しょうが 枝豆 | 744 | 925 |
| | | 土佐和え | | かつお節 | 砂糖 | 小松菜 もやし 人参 きゅうり | 26.8 | 32.8 |
| | | 白玉汁粉 | | 小豆 | 砂糖 白玉団子 | | | |
| 12 水 | | ホイコーロー丼 | ○ | 豚肉 みそ | 米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ | 627 | 773 |
| | | たまごスープ | | ベーコン 卵 | 油 でんぷん | 玉ねぎ えのき 水菜 | 23.0 | 27.9 |
| | | みかん | | | | みかん | | |
| 13 木 | 6年生 校外学習 | ご飯 | ○ | | 米 | | 562 | 689 |
| | | 鮭の照り焼き | | 鮭 | | | 25.1 | 30.6 |
| | | キャベツの甘酢和え | | | 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり | | |
| | | みそ汁 | | わかめ みそ | あられ麩 | えのきたけ ねぎ | | |
| 14 金 | | ナン | ○ | | ナン | | 585 | 719 |
| | | キーマカレー | | ベーコン 豚肉 チーズ | 油 バター 小麦粉 | にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト りんご しょうが | 24.2 | 29.5 |
| | | さっぱりポテトサラダ | | まぐろツナ | じゃがいも 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ きゅうり | | |
| 17 月 | | ゆかりご飯 | ○ | | 米 | ゆかり | 625 | 771 |
| | | 野菜入り卵焼き | | 卵 鶏肉 | 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 干し椎茸 しょうが | 27.7 | 34.0 |
| | | 焼き肉サラダ | | 豚肉 | 油 ごま ごま油 砂糖 | にんにく キャベツ きゅうり 人参 しょうが | | |
| | | すまし汁 | | | | 大根 人参 ねぎ | | |
| 18 火 | | マーボー丼 | ○ | 豚肉 みそ 豆腐 | 米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん ごま油 | しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にら | 633 | 781 |
| | | キャベツの華風和え | | | 砂糖 ごま油 ごま | キャベツ 人参 きゅうり | 24.9 | 30.4 |
| | | りんご | | | | りんご | | |
| 19 水 | 7年生 職場体験学習 8年生 妙高移動教室 | ご飯 | ○ | | 米 | | 592 | 728 |
| | | 鶏肉のカレーマヨ焼き | | 鶏肉 | 卵不使用マヨネーズ | | 23.1 | 28.0 |
| | | ツナ入りコーンサラダ | | まぐろツナ | 油 砂糖 | キャベツ 人参 コーン | | |
| | | トマトと卵のスープ | | ベーコン 卵 | 油 でんぷん | 玉ねぎ トマト | | |
| 20 木 | 7年生 職場体験学習 8年生 妙高移動教室 | 茶飯 | ○ | | 米 | | 635 | 784 |
| | | おでん | | 昆布 揚げポール がんも つみれ うずら卵 | ちくわぶ こんにゃく じゃがいも | 人参 大根 | 23.8 | 28.9 |
| | | いそ和え | | のり かつお節 | | もやし キャベツ 小松菜 | | |
| | | ぼんかん | | | | ぼんかん | | |
| 21 金 | 7年生 職場体験学習 8年生 妙高移動教室 F組 バスケットボール 大会 | ご飯 | ○ | | 米 | | 600 | 738 |
| | | ぶりの東煮 | | ぶり | でんぷん 油 砂糖 | しょうが | 27.9 | 34.3 |
| | | ゆず風味お浸し | | かつお節 | | もやし 人参 白菜 ゆず | | |
| | | みそ汁 | | 生揚げ みそ | | えのきたけ もやし ねぎ | | |
| 24 月 | 全国学校 給食週間 | 五目うどん | ○ | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | 冷凍うどん でんぷん | 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 たけのこ | 696 | 863 |
| | | キャベツとじゃこのレモン和え | | ちりめんじゃこ | 砂糖 油 | 大根 キャベツ 人参 レモン果汁 | 26.3 | 32.2 |
| | | キャラメルポテト | | | さつまいも 油 グラニュー糖 バター | | | |
| 25 火 | ワンダフル給食 | ご飯 | ○ | | 米 | | 655 | 810 |
| | | クジラの竜田揚げ | | くじら | 砂糖 でんぷん 油 | 玉ねぎ | 33.0 | 40.9 |
| | | 千草和え | | 油揚げ 卵 | しらたき 三温糖 油 | キャベツ 人参 小松菜 | | |
| | | 鶏肉と根菜の味噌汁 | | 鶏肉 みそ | 里芋 | れんこん 白菜 | | |
| 26 水 | | ハヤシライス | ○ | 豚肉 | 米 発芽玄米 油 バター 小麦粉 | にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト | 638 | 787 |
| | | マセドアンサラダ | | | じゃがいも 油 砂糖 | キャベツ コーン | 18.0 | 21.4 |
| 27 木 | 5年生 校外学習 | キムタクご飯 | ○ | 豚肉 | 米 発芽玄米 油 ごま ごま油 | 人参 白菜キムチ たくあん ねぎ | 578 | 709 |
| | | 中華風コーンスープ | | 鶏肉 卵 | でんぷん ごま油 | 人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 | 21.3 | 25.7 |
| | | 春雨炒め | | 豚肉 | 油 春雨 ごま油 | にんにく ピーマン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 もやし | | |
| 28 金 | | 揚げパン | ○ | | コッペパン 油 グラニュー糖 | | 589 | 724 |
| | | ポークビーンズ | | 豚肉 大豆 チーズ | 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 | にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト | 21.9 | 26.5 |
| | | フレンチサラダ | | | 油 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり コーン | | |
| 31 月 | ワンダフル給食 | ご飯 | ○ | | 米 | | 639 | 789 |
| | | 豚からあんかけ | | 豚肉 | でんぷん 砂糖 ごま油 油 | にんにく しょうが | 25.1 | 30.6 |
| | | 切干大根のナムル | | ハム | 三温糖 油 | 切干大根 にんにく 人参 もやし きゅうり ねぎ | | |
| | | もずく豆腐のスープ | | もずく 豆腐 卵 | でんぷん | 小松菜 ねぎ 干し椎茸 | | |

※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。