

給食献立予定表

令和7年1月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
8水	ごはん・のりにつくだに お正月料理	ぎゅうにゅう	ぶりのでりやき こうはくなます ふゆやさじ	のり、ぎゅうにゅう、ぶり、かまぼこ、あぶらあげ	こめ、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、だいこん、ゆずかじゅう、はくさい、かぶ、かぶ、せり、こまつな、ながねぎ	609 28.4
9木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	おみくじコロケ きりほしだいこんのごますあえ はくさいとなまあげのみそしる	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、うずらたまご、プロセステーズ、ウインナー、たこ、なまあげ、みそ	こめ、じゃがいも、ひまわりあぶら、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、きりほしだいこん、はくさい、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	649 23.8
10金	★きつねうどん(もちいり) リクエスト給食	ぎゅうにゅう	やさいのみそドレかけ くりきんとん	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、しろみそ	うどん、もち、さとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、さつまいも、くり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	637 24.1
14火	ピビンパ セレクト給食	ぎゅうにゅう	トックスープ みかんゼリー・パインゼリー	たまご、ぎゅうにゅう、あかみそ、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、しろいりごま、トック、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ぜんまい、もやし、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、ながねぎ、こまつな、オレンジ・パインジュース、みかん・パインかん	641 25.6
15水	こだいまいごはん 小正月行事食	ぎゅうにゅう	はすのつくね もずくいりかきたまじる ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご、とうにゅう、あかみそ、とうふ、もずく	こめ、もちごめ、あかごめ、パンこ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、さとう、しろすりごま	しいたけ、ながねぎ、れんこん、にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、あさつき、ブロッコリー	602 30.4
16木	かいせんでんぼらどん	ぎゅうにゅう	みぞれじる くだもの(いちご)	ほたてが、えび、えび、ちくわ、ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、さつまいも、はくりきこ、かたくりこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、いとこんやく、さといも	たまねぎ、しゆんぎく、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、いちご	649 27.8
17金	モンテクリスト	ぎゅうにゅう	ポトフ フルーツヨーグルトあえ	ボンレスハム、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、ヨーグルト	むえんしょくパン、バター、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、さやいんげん、かぶ、ももかん、りんごかん、せいようなしかん	580 27.2
20月	ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう	ニラたまスープ こさかなのなんばんづけ くだもの(ぼんかん)	ぶたにく、ほたてが、ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、わかさぎ	こめ、もちごめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、にら、ぼんかん	587 27.2
21火	ごはん	ジョア (マスカット)	ぎんだらのねぎみそやき あげさといもとタコのもの なんでもせんざりサラダ	ぎゅうにゅう、ぎんだら、しろみそ、たこ、ひじき	こめ、さといも、かたくりこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、ひまわりあぶら	しょうが、にんにく、ながねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモンしる	610 20.0
22水	★ホークカレーライス リクエスト給食	ぎゅうにゅう	はなやさいサラダ くだもの(いちご)	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、りんご、いちご	649 20.6
23木	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	パンパンジーサラダ キャラメルポテト	ぶたにく、なると、ぎゅうにゅう、とりにく、しろみそ、なまクリーム	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、しろいりごま、さとう、ごまあぶら、さつまいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、バター	にんにく、しょうが、たけのこ、はくさい、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし	643 24.3
24金	1月24日~30日 全国学校給食週間 明治22年日本最初の給食	ぎゅうにゅう	さけのおやき なのつけもの さつまじる くだもの(ｽｰﾄﾞﾌﾞﾘﾝｸﾞ)	やきのり、ぎゅうにゅう、さけ、しおこんぶ、とりにく、あかみそ、しろみそ	こめ、ひまわりあぶら、さつまいも	はくさい、こまつな、ゆずかじゅう、しょうが、しめじ、だいこん、にんじん、ながねぎ、スイーツスプリング	586 30.4
27月	ごはん ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	ずぶた わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、かたくりこ、さとう	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	666 27.3
28火	すきやきどん 東京都の郷土料理	ぎゅうにゅう	いとかんてんのごますあえ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう、とうふ、ぎゅうにゅう、いとかんてん、あぶらあげ	こめ、ひまわりあぶら、しらたき、さとう、しろすりごま、しろいりごま	たまねぎ、ながねぎ、しゆんぎく、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、いちご	646 22.1
29水	あなごめし 広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう	おおひら レモンジャムのチーズケーキ	あなご、ぎざみのり、ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、クリームチーズ、とうにゅう、なまクリーム	こめ、さとう、ひまわりあぶら、さといも、はくりきこ、レモンジャム	しょうが、しいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、さやいんげん	694 25.7
30木	ぎゅうにくの タリアテッレのため ペルー大使館コラボ給食	ぎゅうにゅう	やさいとキヌアのスープ マラサラ・モラダ	ぎゅうももにく、ぎゅうにゅう、ペーコン	スパゲッティ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、かたくりこ、しろいりごま、しろすりごま、キヌア、じゃがいも、さとう	にんにく、あかたまねぎ、あかピーマン、トマト、はねぎ、にんじん、かぶ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、かぼちゃ、かぶ、パインかん、りんごかん	562 28.4
31金	こぎつねごはん 節分行事食	ぎゅうにゅう	いわしのつみれじる ココアまめ くだもの(ネーブル)	とりひきにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、いわし、あかみそ、かまぼこ、いりだいず	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、ながねぎ、しょうが、だいこん、こまつな、ネーブル	602 29.4

栄養量は中学年のものです。
低学年の栄養量は中学年の栄養量の20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の20%増です。
食材の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

がっ 1月の予定月

1月からリクエスト給食とセレクト給食が始まります。

リクエスト給食では全校児童にとってアンケートから特に人気だった料理が1月~3月の給食で登場します。

1月は低学年の人気メニューです。リクエストメニューには献立名に★のマークがついています。

セレクト給食では、2種類の料理から食べたい方を事前に選び、当日は選んだ方を食べます。1月はゼリーのセレクトです。

8日 給食始 27日 ワンダフル給食
30日 ペルー大使館コラボ給食

へいきん	624
きじゅんりょう	650
	21.1~32.5

ワンダフル給食ホームページのQRコードです。→
URL: <https://swslp.tokyo/>