

# 給食献立予定表

令和7年2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	
				ちやくにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
3月	かつおめし 高知県との コラボ給食	ぎゅうにゅう	ぐるに さつまいものみそしる ゆずゼリー	かつお、きざみのり、ぎゅう にゅう、さつまあげ、なまあげ、 とりにく、あかみそ、しろみそ、 さつまいも	こめ、かたくりこ、なたねサラダあぶ ら(揚)、ひまわりあぶら、さとう、し ろいりごま、こんにやく、さといも、 さつまいも	しょうが、にんにく、ながねぎ、さやいん げん、にんじん、ごぼう、だいこん、しい たけ、たまねぎ、しめじ、ゆず	594 28.0
4火	ビーフストロガノフ	ぎゅうにゅう	かりかりじゃこサラダ くだもの(いちご)	わぎゅうももにく、なまクリ ム、ぎゅうにゅう、ちりめん じゃこ	こめ、むぎ、バター、ひまわりあぶ ら、はくりきこ、さとう、ごまあぶら、し ろいりごま	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、しめじ、トマト、キャ ベツ、きゅうり、いちご	647 23.0
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのむぎみそやき かんこくふうにくじゃが だいこんときゅうりのあまずけ	ぎゅうにゅう、キメジ、あかみ そ、ぎゅうにく、だいず	こめ、さとう、むぎ、ひまわりあぶ ら、しらたき、じゃがいも、しろいりご ま、しろすりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 にら、きゅうり、だいこん	623 29.6
6木	★ココアあげパン リクエスト給食	ぎゅうにゅう	はくさいとにくだんごのスープに じゃがいもバターしょうゆに	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 たまご	むえんパン、なたねサラダあぶ ら(揚)、さとう、さとう、かたくりこ、は るさめ、じゃがいも、バター	ながねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、 しいたけ、はくさい	563 22.2
7金	シーフードピラフ	ぎゅうにゅう	コーンチャウダー コールスローサラダ	ベーコン、ほたてが、いか、え び、ぎゅうにゅう、とりにく、レ ンズまめ、あさり、ぎゅうにゅう	こめ、バター、ひまわりあぶら、じゃ がいも、はくりきこ、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、とうもろこ し、クリームコーン、さやいんげん、キャ ベツ、きゅうり、あかたまねぎ	615 24.4
10月	ごはん	ぎゅうにゅう	あげぶりのみぞれに スキーじる ほうれんそうとえのきのおひたし	ぎゅうにゅう、ぶり、とりにく、 とうふ、しろみそ、あかみそ、か つおぶし	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なた ねサラダあぶら(揚)、さとう、ひまわ りあぶら、いとこんにやく、さつまい も	しょうが、だいこん、こねぎ、ごぼう、にん じん、ながねぎ、ほうれんそう、えのきた り、りょうとうもやし	656 29.9
12水	マーボーどん	ぎゅうにゅう	いとかんてんのごまずあえ やきりんご	ぶたひきにく、あかみそ、とう ふ、ぎゅうにゅう、いとかんて ん、あぶらあげ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、しろすりご ま、しろいりごま、バター	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、 しいたけ、にら、きゅうり、りょうとうも やし、りんご	640 25.9
13木	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	にらたまスープ ししゃものフライ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、ししゃも	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、しろい りごま、かたくりこ、はくりきこ、パ ンこ、なたねサラダあぶら(揚)	にんじん、キムチ、ピーマン、たまねぎ、な がねぎ、にら	592 26.0
14金	ポロネーゼ バレンタインデー	ぎゅうにゅう	ジュリエヌスープ ブラウニー	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、こ なチーズ、ぎゅうにゅう、たま ご、とうにゅう	スパゲッティ、ひまわりあぶら、オ リーブオイル、さとう、バター、じゃ がいも、はくりきこ、こなざとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュ ルーム、トマト、にんじん、キャベツ、パセ リ	646 25.9
17月	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ とんじる ひじきのもの	こなかつお、じゃこ、ぎゅう にゅう、とりにく、とうふ、たま ご、ぶたにく、あぶらあげ、あか みそ、しろみそ、ひじき	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわ りあぶら、ごまあぶら、こんにやく、 いとこんにやく	ながねぎ、にんじん、しょうが、ごぼう、だ いこん、こまつな、れんこん、さやいんげ ん	634 31.9
18火	チキンクリームライス リクエスト給食	ぎゅうにゅう	★バリバリサラダ くだもの(いちご) くだもの(デコボン)	とりにく、ぎゅうにゅう、あさ り	こめ、バター、ひまわりあぶら、はく りきこ、ぎょうざのかわ、なたねサ ラダあぶら(揚)、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、と うもろこし、ピーマン、キャベツ、きゅう り、いちご、デコボン	636 20.6
19水	さんまのかばやきどん	ぎゅうにゅう	かみなりじる くだもの(りんご)	さんま、ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なた ねサラダあぶら(揚)、さとう、ごまあ ぶら	しょうが、にんじん、だいこん、たまねぎ、 しいたけ、こまつな、りんご	795 33.6
20木	はいがパン クローチア大使館 コラボ給食	ぎゅうにゅう	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラゲースープ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 たまご、とりにく	はいがパン、こめ、ひまわりあぶ ら、さとう、はくりきこ、じゃがいも、パ ター、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、カリ フラワー、さやいんげん	653 30.7
21金	コーンちやめし	ぎゅうにゅう	ようふうおでん(にたまごいり) みそドレサラダ	ぎゅうにゅう、さつまあげ、ち くわ、ウインナー、なまあげ、う ずらたまご、しろみそ	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶ ら、ひまわりあぶら	とうもろこし、にんじん、だいこん、キャ ベツ、こまつな	574 22.1
25火	ながさきちゃんぽん	ぎゅうにゅう	みそポテト くだもの(せとか)	ぶたにく、かまぼこ、いか、え び、あさり、とうにゅう、ぎゅう にゅう、しろみそ	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、ラ ード、じゃがいも、はくりきこ、なた ねサラダあぶら(揚)、さとう、かたくり こ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、キャベツ、りょうとうもやし、 こまつな、せとか	617 24.7
26水	わふうカレーどん ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	はなやさいのれんこんチップスサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム	こめ、ひまわりあぶら、さとう、かた くりこ、なたねサラダあぶら(揚)、さ とう	だいこん、ながねぎ、こまつな、ごぼう、に んじん、しめじ、れんこん、キャベツ、ブ ロッコリ、カリフラワー、とうもろこ し、たまねぎ、きよみオレンジ	662 25.2
27木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのこうみやき ジャージャンドウフ きりぼしだいこんのごまずあえ	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、 なまあげ、あかみそ	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわ りあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ながねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、りょうとうもやし、きゅうり、 きりぼしだいこん	609 32
28金	せきはん 卒業・進級お祝い献立	ジョア (ストロベリー)	どんかつ うったちじる いそあえ	ささげ、ジョア、ぶたにく、あぶ らあげ、きざみのり	こめ、もちこめ、くろいりごま、はく りきこ、パンこ、パンこ、なたねサ ラダあぶら(揚)、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こ まつな、りょうとうもやし、ほうれんそ う、とうもろこし	638 29.7

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。  
食材料の都合により、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。



## 2月の予定

2月のリクエストメニューは、中学年の人気メニューです。★がついている料理です。  
セレクト給食では、「いちご」又は「デコボン」から食べたい方を選んで食べます。  
3日 高知県とのコラボ給食  
20日 クローチア大使館とのコラボ給食  
26日 ワンダフル給食



今年の節分は  
2月2日です

へいきん	633 27.0
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。→

