

給食献立予定表

令和5年4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	からだのちょうしをととのえる		
7金	さけちらしずし	ぎゅうにゅう	とりのからあげ さわにわん くだもの(かんきつ)	さけ たまご きざみのり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ さとう ひまわりあぶら かたくりこ なたねサラダあぶら(攝)	しいたけ なばな しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ こまつな みかん	630 29.5	
10月	ポーク カレーライス	ジョア (ブレン)	こんにやくサラダ みかんゼリー	ぶたにく ジョア	こめ むぎ ひまわりあぶら じゃがいも バター さとう はくりきこ こんにやく ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり りょくとうもやし オレンジジュース みかんかん	607 16.6	
11火	ジャムサンド	ぎゅうにゅう	コーンシチュー バリバリサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しよくパン いちごジャム ひまわりあぶら マカロニ じゃがいも バター さとう はくりきこ きょうざのかわ たねサラダあぶら(攝)	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン キャベツ きゅうり	588 22.5	
12水	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう	コーンのごまドレサラダ ケーキ	ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ はくりきこ ひまわりあぶら バター オリーブオイル さとう ねりごま しろすりごま	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	629 22.0	
13木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ごもくみそに じゃこのわふうサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あかみそ なまあげ しらすぼし	こめ ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ だいずもやし	588 23.9	
14金	キムチ チャーハン	ぎゅうにゅう	シュウマイ ちゅうかふうやさいスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ ごまあぶら さとう ラード かたくりこ シュウマイのかわ ひまわりあぶら	にんにく しょうが ながねぎ キムチ たまねぎ しいたけ グリーンピース にんじん りょくとうもやし こまつな	602 27.2	
17月	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ くだもの(かんきつ)	ぶたひきにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ たら キャベツ だいずもやし きゅうり にんじん みかん	599 26.4	
18火	ごはん  良い歯の日	ぎゅうにゅう	きんぴらコロケ きりぼしだいこんの カミカミサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく しらすぼし わかめ あかみそ しろみそ	こめ じゃがいも ひまわりあぶら さとう はくりきこ パンこ なたねサラダあぶら(攝)	ごぼう たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ かぶ ながねぎ	612 20.8	
19水	バナナ トースト	ぎゅうにゅう	ポークシチュー ベーコンとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しよくパン バター さとう ひまわりあぶら じゃがいも はくりきこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん	585 21.6	
20木	とりごもく ごはん	ぎゅうにゅう	もやしりつつくね こんさいごまじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あかみそ ぶたにく	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ パンこ こんにやく しろすりごま	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん りょくとうもやし ながねぎ しょうが だいこん れんこん こまつな	614 32.7	
21金	たいめし 入学・進級祝い献立	ぎゅうにゅう	にくじゃが やさしいごまあえ 	たい ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ひまわりあぶら じゃがいも いとこんにやく さとう しろすりごま ねりごま	いとみつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん りょくとうもやし きゅうり ねりごま	596 23.5	
24月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	すぶた パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ しろいりごま なたねサラダあぶら(攝) かたくりこ ひまわりあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン ピーマン にんにく りょくとうもやし きゅうり	661 25.9	
25火	やきにくどん	ぎゅうにゅう	こまつなのばいにくあえ くだもの(かんきつ)	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りょくとうもやし りんご こまつな ばいにく みかん	585 24.2	
26水	たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき キャベツのあつさりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さわら あまみそ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	こめ さとう ごまあぶら さとう しろいりごま こんにやく	たけのこ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	585 30.0	
27木	たかな ごはん	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんの たまごやき ひじきのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく ひじき あかみそ しろみそ	こめ ごまあぶら さとう しろいりごま じゃがいも ひまわりあぶら いとこんにやく	たかなづけ にんにく たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう にんじん さやいんげん こまつな	585 26.4	
28金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ やさしいのからしあえ すいとん	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ かたくりこ なたねサラダあぶら(攝) さとう はくりきこ	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ながねぎ	629 27.1	
							606	
							へいきん	25.0
							650	
							きじゅんりょう	21.1~32.5

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10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%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。

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学・御進級おめでとうございます。

あた かくねん たら がっこうせいかつ はじ たの おも で のこ ねん
新しい学年・新しい学校生活が始まります。楽しく思い出に残る1年にしたいですね。

あひやく あんしん あんぜん
給食では安心・安全であることはもちろんのこと、旬の食材や行事食、日本各地の
郷土料理、世界の料理など給食時間が楽しくなるように様々な料理を提供していきます。

こんねんご
今年度もよろしくお願いたします。

づがつ よてい
4月の予定月

7日 2年生～6年生給食開始 14日 5年生、6年生給食なし(遠足)
10日 1年生給食開始

