

給食献立予定表

令和6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)
	しゅしよく	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	
9火	しんしゆんおこわ お正月料理	ぎゆうにゆう	まつかぜやき こうはくなます ななくさすいとんじる <small>入日の節句(春の七草)</small>	あずき ぎゆうにゆう とりひきにく とうふ しろみそ とりにく	こめ もちこめ きび パンこ さとう しろいりごま はくりきこ	えだまめ ながねぎ にんじん だいこん かぶ せり はるのななくさ	584 26.9
10水	ゆかりごはん お正月料理	ぎゆうにゆう	ちくぜんに たづくり(ごまめ) おみくじゼリー	ぎゆうにゆう とりにく ちくわ かたくちいわし	こめ ひまわりあぶら こんにやく さといも さとう しろいりごま	しょうが ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ れんこん しいたけ さやいんげん オレンジジュース みかんかん ももかん バインかん	583 21.9
11木	ごはん ワンダフル給食	ぎゆうにゆう	ぶたバラのんにくバター テンゲンサイと トックのスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご	こめ かたくりこ ごまあぶら なたねサラダあぶら(播) じゃがいも ひまわりあぶら バター さとう トック	しめじ エリンギ たまねぎ あかピーマン きピーマン なら にんにく しいたけ にんじん テンゲンサイ ながねぎ しょうが	703 23.2
12金	ちからうどん お正月料理	ぎゆうにゆう	くりきんとん くだもの(みかん)	あぶらあげ とりにく かまぼこ ぎゆうにゆう	もち さとう うどん さつまいも くり	にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ こまつな みかん	639 26.1
15月	こんぶごはん お正月料理	ぎゆうにゆう	ぶりのてりやき おひたし すましじる	こんぶ あぶらあげ ぎゆうにゆう ぶり とうふ わかめ	こめ さとう おふ	にんじん しょうが こまつな りょうとうもやし ながねぎ	582 29.2
16火	ターメリック ライス ロシア料理	ぎゆうにゆう	ペリメニ(ロシアふうぎょうざ) オリヴィエサラダ ライス トックのスープ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく とりひきにく ハム ヨーグルト さけ	こめ バター ぎょうざのかわ じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり グリンピース レモンじる パセリ	641 25.4
17水	そばめし 兵庫県産の郷土料理	ぎゆうにゆう	くらまめ かすじる くだもの(みかん)	ぶたにく かつおぶし ぎゆうにゆう くだいざ さけ とうふ しろみそ	こめ ひまわりあぶら ちゅうかめん さとう さといも	にんにく キャベツ にんじん こねぎ だいこん ながねぎ みかん	596 28.0
18木	★ココアあげパン リクエスト給食	ぎゆうにゆう	パンブキンシチュー カルボナーラポテト	ぎゆうにゆう とりにく なまクリーム ベーコン こな チーズ	コッペパン さとう なたねサラダあぶら(播) ひまわりあぶら バター はくりきこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	676 22.7
19金	キムチ チャーハン	ぎゆうにゆう	あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく たまご ぎゆうにゆう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ はくりきこ なたねサラダあぶら(播) はるさめ ラード	にんにく しょうが ながねぎ キムチ はくりきこ にんじん しいたけ こまつな	627 26.3
22月	★キーマ カレーライス リクエスト給食	ぎゆうにゆう	バジルサラダ くだもの(みかん)	ぶたひきにく ぎゆうにゆう	こめ ひまわりあぶら バター はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり きピーマン みかん	633 21.9
23火	クリームソース スパゲッティ	ぎゆうにゆう	ピーンズサラダ ゼリー(みかん または カルピス) セレクト給食	ベーコン とりにく チーズ ぎゆうにゆう こなチーズ なまクリーム ひよこまめに ゆうさんきんいんりょう	スパゲッティ ひまわりあぶら オリーブオイル バター はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん オレンジジュース みかんかん	637 23.7
24水	1月24日~30日 全国学校給食週間 あしたばの きんぴらごはん	ぎゆうにゆう	かつおのやくみソースかけ あぶらげいりすましじる 東京都御蔵島村の郷土料理	ぶたにく ぎゆうにゆう かつお とりにく	こめ ごまあぶら しらたき さとう しろいりごま さといも かたくりこ もちあられ なたねサラダあぶら(播)	にんじん ごぼう あしたば しょうが にんにく ながねぎ はくさい	619 28.3
25木	ふかがわめし 東京都産の郷土料理	ぎゆうにゆう	おでん(にたまごいり) やさいの のりじゃこあえ	あさり あぶらあげ つみれ ぎゆうにゆう なまあげ さつまあげ こんぶ たまご しらすぼし きざみのり	こめ さとう こんにやく さといも ちくわが	ながねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん りょうとうもやし しょうが	618 31.0
26金	わかめおにぎり 明治22年日本最初の給食	ぎゆうにゆう	さけのしおやき なのつけもの さつまじる	わかめ ぎゆうにゆう 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	584 29.4
29月	ごはん 宮城県産の郷土料理	ぎゆうにゆう	くじらのオーロラソース キャベツと こまつなのおひたし おくすかけ	ぎゆうにゆう くじら あぶらあげ	こめ かたくりこ はくりきこ なたねサラダあぶら(播) さとう さといも しらたき おふ うーめん	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん りょうとうもやし ごぼう しいたけ さやいんげん	594 27.4
30火	チンジャオロース やきそば 中華料理	ぎゆうにゆう	ちゅうかすあえ かいこうしょう	ぶたにく ジョア たまご	ちゅうかめん ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ はくりきこ バター しろいりごま なたねサラダあぶら(播)	にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン キャベツ だいずもやし きゅうり にんじん	619 24.8
31水	コッペパン ・ジャム 昭和20年代の給食	ぎゆうにゆう	トマトシチュー コールスローサラダ くだもの(みかん)	ぎゆうにゆう ぶたにく	コッペパン レモンジャム ひまわりあぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ キュウリ きゅうり とうもろこし みかん	580 21.6

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。

1月1月の予定

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つたアンケートから
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。
9日 給食始 11日 ワンダフル給食
26日 4年生給食なし(校外学習)

へいきん	619
	25.8
きじゆんりょう	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/>

