

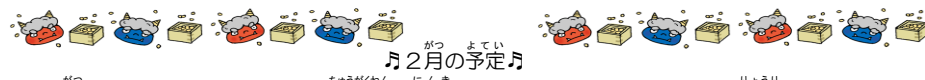
給食献立予定表

令和6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、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	
1木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのムニエル ベーコンとやさいのソテー ポタージュスープ 	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ はくりきこ ひまわりあぶら バター オリーブオイル じゃがいも	レモンじる にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん たまねぎ パセリ	609 23.2
2金	だいせんおこわ 節分献立	ぎゅうにゅう	こぎかなのからあげ いわしのつみれじる ココアまめ 	とりにく ぎゅうにゅう わかさぎ いわし たら しろみそ とうふ かまぼこ いりだいず	こめ もちこめ 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)	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ しょうが ながねぎ えのきたけ みずな	627 34.3
5月	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 なた 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 バター なたねサラダあぶら(揚)	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい ながねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり りょくとうもやし	601 22.8
6火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき キャベツちりめん こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あまみそ ちりめんじゃこ あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん ごぼう れんこん だいこん こまつな	584 28.7
7水	くろざとうパン	ぎゅうにゅう	チキングラタン ★パリパリサラダ くだもの(かんきつ) リクエスト給食	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	くろざとうパン ひまわりあぶら バター はくりきこ マカロニ ぎょうざのかわ さとう なたねサラダあぶら(揚)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり みかん	614 26.0
8木	ごもく チャーハン	ぎゅうにゅう	いかシュウマイ えのきとチンゲンサイのスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく いかに	こめ ごまあぶら ひまわりあぶら さとう かたくりこ シュウマイのかわ	しょうが ながねぎ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ えのきたけ	591 27.5
9金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのピリからあげ すろっぽ(にびたし) おつけしる) 和歌山県の 郷土料理	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ぶたにく ちくわ	こめ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) さとう ごまあぶら しろいりごま こんにやく じゃがいも	ながねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな ごぼう こねぎ	583 26.8
13火	きつねうどん	ぎゅうにゅう	ごへいもち そくせきづけ くだもの(かんきつ)	とりにく ちくわ あかみそ ぎゅうにゅう あかみそ	うどん さとう こめ もちこめ しろすりごま	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが みかん	588 24.8
14水	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう	ジュリエヌスープ ブラウニー バレンタインデー	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 ひまわりあぶら バター オリーブオイル さとう じゃがいも はくりきこ バター 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 パセリ	641 25.4
15木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのごまずあえ うすくずじる	ぎゅうにゅう さば あかみそ とりにく とうふ わかめ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	ながねぎ しょうが りょくとうもやし にんじん きゅうり きりぼしだいこん えのきたけ	580 29.1
16金	ビビンバ 韓国料理	ジョア (ブレーン)	ねぎスープ キョンドン(しらたまだんご)	ぶたにく あぶらあげ はつちようみそ ジョア ぶたひきにく とうふ きなこ	こめ むぎ ひまわりあぶら いとこんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまこ くるすりごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん だいずもやし こまつな ながねぎ	608 24.9
19月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとこんにやくのみそに ★やさいチップス きなことうにゅうゼリー リクエスト給食	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ とうにゅう きなこ	こめ ひまわりあぶら こんにやく さとう さつまいも なたねサラダあぶら(揚) くるざとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん さとう ながねぎ さやいんげん かぼちゃ	699 26.4
20火	さけのバラずし ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	だいがくいも さわにわん 	さけ あぶらあげ ひじき きざみのり ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう さつまいも なたねサラダあぶら(揚) くるいりごま かたくりこ	ごぼう にんじん かんびょう きゅうり れんこん だいこん しいたけ いとみつば	617 22.1
21水	レンズまめいり ドライカレー	ぎゅうにゅう	ブロッコリーサラダ くだもの(かんきつ)	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら はくりきこ バター さとう オリーブオイル	たまねぎ にんにく しょうが セロリ ピーマン にんじん りんご キャベツ きゅうり あかパプリカ ブロッコリー みかん	591 19.0
22木	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	みそでんがく ごぼうのからあげ	ぶたにく あぶらあげ ひじき きゅうにゅう とりひきにく あかみそ	こめ ひまわりあぶら さとう こんにやく ごまあぶら かたくりこ はくりきこ なたねサラダあぶら(揚)	にんじん さやいんげん だいこん しょうが ごぼう	625 22.0
26月	ルーローハン 台湾料理	ぎゅうにゅう	たいわんふうたまごやき ちんげんさいのいたためもの	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう たまご	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ りょくとうもやし ながねぎ こまつな きりぼしだいこん こねぎ チンゲンサイ	588 23.8
27火	ごはん	ぎゅうにゅう	さけフライ キャベツのゆかりあえ いもっこじる	ぎゅうにゅう さけ とうふ	こめ はくりきこ パンこ なたねサラダあぶら(揚) さとう しろいりごま さとも じゃがいも こんにやく	キャベツ こまつな にんじん だいこん ながねぎ	622 28.1
28水	ガーリック トースト	ぎゅうにゅう セレクト給食	ポークシチュー クルトンいりサラダ くだもの (いちご または デコボン)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しよパン バター オリーブオイル ひまわりあぶら じゃがいも はくりきこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり いちご デコボン	608 21.6
29木	せきはん 卒業・進級お祝い献立	ジョア (ストロベリー)	キャベツメンチカツ いそあえ おいわいじる 祝	ささげ ジョア ぶたひきにく ぎゅうにゅう きざみのり わかめ なたと とうふ	こめ もちこめ くるいりごま ひまわりあぶら パンこ はくりきこ なたねサラダあぶら(揚) さとう	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん ながねぎ	592 25.0

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。



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。
20日 ワンダフル給食



ワンダフル給食
ホームページの
QRコードです。→



へいきん	609 25.3
きじゅんりょう	650 21.1~32.5