

給食献立予定表

令和6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			えいりょうりょう ※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	
9火	さげちらしずし	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)	さげ きざみのり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ さとう かたくりこ なたねサラダあぶら(揚)	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 かんきつ	591 25.8
10水	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 くだもの(かんきつ)	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 かんきつ	593 24.0
11木	ポーク カレーライス	ジョア (プレーン)	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 はくりきこ こんにやく さとう 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	633 16.8
12金	ジャムサンド	ぎゅうにゅう	コーンシチュー パリパリサラダ	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 じゃがいも 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)	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり	580 22.4
15月	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう	コーンのごまドレサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにく こなチーズ たまご とうにゅう	スパゲッティ ひまわりあぶら オリーフオイル さとう ねりごま しろすりごま はくりきこ さつまいも	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	637 24.3
16火	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ くだもの(いちご)	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 にら キャベツ だいずもやし きゅうり にんじん いちご	596 26.4
17水	パンナトースト	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 パセリ キャベツ とうもろこし さやいんげん	594 21.6
18木	ごはん 良い歯の日	ぎゅうにゅう	きんぴらコロッケ 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(揚)	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 やさいのごまあえ	たい ぎゅうにゅう ぎゅうにく	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	641 22.4
22月	とりごもく ごはん	ぎゅうにゅう	もやししいりつくね こんさいごまじる くだもの(かんきつ)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく 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 かんきつ	628 31.7
23火	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(揚) 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
24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 キャベツのあっさりあえ 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 しろいりごま こんにやく	しんたけのこ 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	581 29.7
25木	やきにくどん	ぎゅうにゅう	こまつなばいにくあえ くだもの(かんきつ)	ぎゅうにく 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 かんきつ	674 21.8
26金	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 しろいりごま ひまわりあぶら いとこんにやく さとう じゃがいも	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	584 26.3
30火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ やさいのからしあえ 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(揚) 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	624 26.1
							615
へいぎん							24.4
							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。

あたらし がくねん あたら がっこうせいかつ はじまる。たの おもいで 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。

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

きょうどりょうり せいかい りょうり きょうりょうじかん たの きまぎざ りょうり ていせき
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。

ごねんご ねんご
今年度もよろしくお願ひいたします。

がつかつ まてい
3月4月の予定

か ねんせい ねんせいきゅうしよくかいし 11日 ねんせいきゅうしよくかいし
9日 2年生～6年生給食開始 11日 1年生給食開始

