令和７年度

３月 給食カレンダー

渋谷区立神南小学校

日	曜日	牛乳	献立	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力の元になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月		メープルシロップトースト サーモンチャウダー ネーブルオレンジのサラダ	牛乳　レンズまめ（乾）　脱脂粉乳 鮭　粉チーズ　いか　あさり	食パン　有塩バター　三温糖　オリーブ油 メープルシロップ　じゃがいも　薄力粉	にんにく　しょうが　玉葱　にんじん クリームコーン　マッシュルーム　パセリ キャベツ　ブロッコリー　ホールコーン　バジル レモン汁　ネーブルオレンジ	645 29.6
3	火		ちらしずし　大豆しゃりしゃり★ すまし汁　桃のケーキ **ひなまつり献立**	牛乳　油揚げ　たまご　カットわかめ 絹ごし豆腐　大豆（乾）	米　三温糖　でんぷん　油　麩　無塩バター 薄力粉　砂糖　はちみつ　コーンスターチ	干し椎茸　にんじん　かんぴょう(乾) さやいんげん　だいこん　レモン汁　黄桃缶	636 23.2
4	水		ごはん　コロッケ★ ベーコンと野菜のソテー　豆乳みそ汁	牛乳　おから　豚肉　ベーコン 絹ごし豆腐　油揚げ　赤みそ　白みそ 無調整豆乳	米　じゃがいも　マッシュポテト　薄力粉 パン粉(乾燥)　パン粉(生)　油　有塩バター でんぷん	玉葱　キャベツ　ほうれんそう　ホールコーン にんじん　だいこん　ねぎ	646 23.4
5	木		キャベツとツナのスパゲッティ アクアコッタ　ガーリックポテト	牛乳　ベーコン　あさり(水煮) ツナ油漬け　鶏肉　たまご	スパゲティ　でんぷん　オリーブ油 じゃがいも	しょうが　にんにく　にんじん　玉葱　レモン汁 キャベツ　セロリ　トマト缶詰(ホール)　白菜	580 26.9
6	金		ごはん　おかかふりかけ　鶏肉の照り焼き★ わかめサラダ　うったち汁	牛乳　かつお節　刻み昆布　鶏肉 豚肉　カットわかめ　油揚げ	米　三温糖　でんぷん　白いりごま 白すりごま　薄力粉	きゅうり　だいこん　にんじん　ごぼう　こまつな ねぎ	628 26.5
9	月		すき焼き丼　糸寒天のごま酢和え 白玉フルーツポンチ★	牛乳　豚肉　焼き豆腐　糸寒天 油揚げ　絹ごし豆腐	米　麦　しらたき　でんぷん　三温糖 白すりごま　砂糖　白玉粉	たまねぎ　ねぎ　しゅんぎく　にんじん　きゅうり もやし　みかん缶　パイン缶　あんず缶　りんご缶	684 25.4
10	火		黒ごまトースト 野菜たっぷりホワイトシチュー★ パリパリサラダ★ **だいふくコラボ給食(飼育委員考案)**	牛乳　鶏肉	食パン　有塩バター　三温糖　はちみつ 黒すりごま　じゃがいも　薄力粉 コーンフレーク	にんにく　玉葱　にんじん　ぶなしめじ クリームコーン　キャベツ　きゅうり	583 22.1
11	水		いか五目ごはん　せんべい汁 さつまいもとりんごの重ね焼き **郷土料理：青森県**	牛乳　豚肉　油揚げ　いか　鶏肉 干しひじき	米　麦　三温糖　南部せんべい　さつまいも 有塩バター	にんじん　干し椎茸　えだまめ　ごぼう ぶなしめじ　だいこん　ねぎ　こまつな　りんご	671 25.9
12	木		ごはん　さばのみそ煮　もやしの和え物 めかたま汁　清美オレンジ	牛乳　さば　赤みそ　白みそ　たまご カットわかめ　めかぶわかめ	米　三温糖　でんぷん　ごま油	しょうが　もやし　にんじん　えのきたけ　にら たけのこ（水煮）　きくらげ（乾）　干し椎茸 こまつな　清美オレンジ	585 25.7
13	金	プレーンジョア	スクランブルカレーライス★ お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン **しぶや味めぐり給食**	プレーンジョア　鶏肉　いか　たまご 粉寒天　ゼラチン　牛乳　生クリーム	米　麦　じゃがいも　三温糖　薄力粉　油 有塩バター　砂糖　タピオカ	にんにく　しょうが　玉葱　にんじん　キャベツ きゅうり	616 20.0
16	月		ココアあげパン★ ABCミネストローネスープ★　ビーンズサラダ	牛乳　豚肉　大豆(乾) ひよこ豆（乾）　いんげん豆（乾）	コッペパン　油　砂糖　マカロニ じゃがいも　ごま油　三温糖	玉葱　セロリ　にんじん　トマトホール缶 白菜　こまつな　きゅうり　ホールコーン キャベツ	580 20.1
17	火		ごはん　鮭の香味焼き　白菜のおかか和え みそ汁★　カルピスみかんゼリー★ **3月お誕生日給食**	牛乳　鮭　かつお節　鶏肉　白みそ 赤みそ　絹ごし豆腐　粉寒天 カルピス	米　ごま油　三温糖　つきこんにゃく さつまいも　砂糖	だいこん　ごぼう　にんじん　白菜　しょうが にんにく　ねぎ　もやし　みかん缶	585 27.7
18	水		しょうゆラーメン★　バンバンジーサラダ さつまいもドーナッツ★	牛乳　豚肉　なると　カットわかめ たまご　鶏肉　白みそ　おから	中華めん　ごま油　三温糖　白すりごま 有塩バター　薄力粉　さつまいも　油	にんにく　しょうが　にんじん　もやし　キャベツ きゅうり	594 24.6
19	木		アロスコンポーヨ　サンコチャード セビーチェ **コラボ給食withペルー共和国**	牛乳　牛肉　鶏肉　ひよこ豆（乾） いか　たこ	米　麦　じゃがいも　砂糖　さつまいも	にんにく　玉葱　にんじん　コリアンダー ほうれんそう　グリンピース　赤パプリカ だいこん　しょうが　セロリ　レモン汁　きゅうり ホールコーン	583 28.7
23	月	コーヒー牛乳	ごはん　ジャンボぎょうざ★ ナムル★　五目スープ	ミルクコーヒー　鶏肉　豚肉	米　でんぷん　ぎょうざの皮　ごま油　油 薄力粉　白いりごま	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ　キャベツ もやし　こまつな　にら　干し椎茸 たけのこ（水煮）　玉葱	660 25.6

＊学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

＊エネルギーとたんぱく質は3･4年生の栄養価です。1･2年生は×0.8、5･6年生は×1.2の栄養価です。

６年生リクエスト給食「卒業前にもう一度食べたい神南小学校の給食」が登場します！

６年生のみなさんにアンケートをとり、神南小学校の思い出の給食をリクエストしてもらいました。
それぞれの部門ごとに、票の多かった料理を３つずつ給食に取り入れました。
献立名の後ろに★のついているものが、リクエスト給食です。お楽しみに！

主食部門 ：	**①しょうゆラーメン**	**②あげパン**	**③カレーライス**
主菜部門 ：	**①ジャンボぎょうざ**	**②鶏肉の照り焼き**	**③コロッケ**
副菜部門 ：	**①パリパリサラダ**	**②大豆しゃりしゃり**	**③ナムル**
汁物部門 ：	**①みそ汁**	**②ホワイトシチュー**	**③ABCスープ**
デザート部門 ：	**①カルピスみかんゼリー**	**②ドーナッツ**	**③フルーツポンチ**