

3月 こんだてひょう

令和6年度

渋谷区立広尾小学校

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
3月	ひなまつり こんだて	うなぎ入り五目ずし 菜の花と野菜の浅漬け たけのこのすまし汁 ひなまつりムース	○	だし昆布,鶏もも肉,たまご,うなぎ,きざみのり	米,砂糖,油	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,さやいんげん	583 kcal	★
				細切りこんぶ		キャベツ,にんじん,菜の花,生姜	25.4 g	
				生わかめ,かつお節,こんぶ	手まりふ,かたくり粉	たけのこ,ねぎ		
				牛乳,抹茶	砂糖	いちご		
4月	6年生 バイキング 給食	カラフルピラフ ホワイトシチュー 大根とハムのサラダ	○	鶏もも肉	米,有塩バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, 赤ピーマン,さやいんげん	631 kcal	6年生 バイキング 給食
				鶏もも肉,牛乳	油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん, パセリ	24.3 g	
				ハム	油,砂糖	だいこん,きゅうり,たまねぎ		
5月	水	ごはん ツナの油みそ 豆腐とえびのうま煮 きくらげともやしの華風あえ	○		米		645 kcal	★
				まぐろ缶詰,赤色みそ,淡色みそ	三温糖	にんにく	30.7 g	
				鶏もも肉,木綿豆腐,むきエビ	油,三温糖,かたくり粉,ごま油	生姜,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ, グリーンピース		
				油揚げ	三温糖,砂糖,ごま油	きくらげ,りょくとうもやし,にんじん,こまつな		
6月	木	ごはん ほっけ一夜干し もやしとニラのごま風味 豚汁	○		米		601 kcal	★
				ほっけ(開き干し)			31.0 g	
				豚もも肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ, かつお節,こんぶ	じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ		
7月	金	ABC クッキング スタジオ コラボ献立	○	パンブキンパン			[Aランチ]	[Bランチ]
				④ しょうが焼き風チキン	砂糖,かたくり粉	りんごジュース,生姜	631 kcal	613kcal
				⑤ レモンバターチキン	有塩バター,かたくり粉	レモン汁	28.3 g	28.4g
				④ コールスロー	卵不使用マヨネーズ	キャベツ,とうもろこし缶詰,粒マスタード		
				⑤ キャロットマリネ	砂糖,オリーブ油	にんじん,えだまめ,レモン汁		
				ポトフ	じゃがいも	生姜,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ		
10月	水	ごはん 鮭のチーズ焼き コーンとわかめのサラダ 春キャベツのスープ	○		米		569 kcal	★
				鮭,ピザ用チーズ			29.3 g	
				生わかめ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし		
				ベーコン	油,緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ		
11月	火	きんぴらごはん すいとん 鶏肉ときゅうりの和え物 クランベリーゼリー	○	こんぶ,豚ひき肉	米,しらたき,油,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん	584 kcal	★
				鶏もも肉,カツオ節,だし昆布	薄力粉	にんじん,だいこん,だいこん葉,はくさい,こまつな	23.9 g	
				鶏むね肉,生わかめ	三温糖,ごま油	きゅうり,りょくとうもやし		
				粉寒天,ゼラチン	砂糖	クランベリージュース		
12月	水	マーボー丼 ひじきのナムル 清見オレンジ	○	木綿豆腐,豚ひき肉,赤色みそ,八丁みそ	米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にら,にんにく, 生姜	604 kcal	★
				ひじき	白ごま,白すりごま,ごま油	こまつな,にんじん,りょくとうもやし,にんにく,生姜	25.9 g	
						清見オレンジ		
13月	木	白ごまのビスキュイパン 白菜のクリーム煮 ミモザサラダ	○	たまご	丸パン,砂糖,有塩バター,白すりごま, 薄力粉	いちごジャム	614 kcal	★
				鶏もも肉,牛乳,生クリーム	油,薄力粉,有塩バター	はくさい,にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん, ほんしめじ,パセリ	25.4 g	
				たまご	油,かたくり粉,三温糖	キャベツ,きゅうり,たまねぎ		
14月	金	ごはん チキンカツ じゃこ入り即席漬け ニラたまスープ	○		米		619 kcal	★
				鶏むね肉,たまご	薄力粉,パン粉,油		34.3 g	
				ちりめんじゃこ		キャベツ,きゅうり,生姜,にんじん		
				絹ごし豆腐,たまご,かつお節,こんぶ	かたくり粉	にら,ねぎ		
17月	水	米粉パン ポテトグラタン アスパラガスサラダ ペイザンヌスープ	○		米粉パン		603 kcal	★
				鶏もも肉,牛乳,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,パン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,パセリ	26.9 g	
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,アスパラガス		
				鶏もも肉	じゃがいも,油	にんじん,セロリー,キャベツ,たまねぎ,だいこん,パセリ		
18月	火	あぶたまうどん 白菜のおかか和え きな粉ぼたもち	○	こんぶ,鶏もも肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,油,かたくり粉	たまねぎ,ねぎ,こまつな	635 kcal	★
				かつお節	砂糖	はくさい,もやし,にんじん	26.0 g	
				ゆで小豆缶詰,きな粉	米,もち米,さとう			
19月	水	ジョア カレーライス オニオンドレッシングサラダ 角切りりんごゼリー	○	ジョア			709 kcal	★
				豚もも肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん	18.7 g	
					ごま油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ, レモン果汁		
				アガー	砂糖	りんごジュース,りんご		
21月	金	お赤飯 鶏のから揚げ おひたし お祝いスープ	○	ささげ	米,黒ごま		627 kcal	★
				鶏もも肉	砂糖,ごま油,かたくり粉,油	生姜,にんにく	27.6 g	
				カツオ節	三温糖	はくさい,こまつな,にんじん,りょくとうもやし		
				かつお節,だし昆布,鶏もも肉,なると		にんじん,ねぎ,だいこん,にら		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

1年の締めくくりの月を迎えました。この1年間、健康に過ごすことができましたか？
1~5年生のみなさんは次の学年に進級、6年生のみなさんはもうすぐ卒業です。
新しい学年でも元気に過ごしましょう。



今月の平均栄養価	618kcal
	27.1g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。