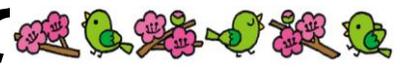




令和8年 3月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしょく		おかず	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	ご飯	○	ぶりのガーリックソース けんちん汁 パリパリサラダ	牛乳 ぶり 昆布 かつお節 木綿豆腐	玉葱 にんにくしょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋 ワンタンの皮 揚げ油	640	27.9	23.0
3	火	★ひなまつり& おはなし給食★ □□菜の花うなちらし	○	てまりふのすまし汁 □□ひなあられ	うなぎ蒲焼き 錦糸卵 刻みのり 牛乳 かつお節 昆布 鶏肉 カットわかめ	ねぎ 菜ばな にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 ごまつな	米 きび砂糖 麩 ひながし	617	28.4	21.5
4	水	★韓国の料理★ たまごとキムチのクッパ	○	ひじきのナムル さつまいものフラワーチップス	かつお節 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 干しひじき	にんじん 玉葱 しいたけ キムチ ねぎ にら ごまつな 緑豆もやし にんにく しょうが	米 大麦 片栗粉 ごま油 すりごま 砂糖 さつまいも はちみつ	587	20.7	18.5
5	木	★しぶや味めぐり給食★ ～渋谷西区地域(笹塚)～ 吉田うどん	○	笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	かたくちいわし かつお節 昆布 牛肉 白みそ 牛乳 笹かまぼこ	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ ごまつな	うどん 油 砂糖 薄力粉 白玉団子 黒すりごま 和三盆糖	612	26.9	20.8
					笹塚小周辺は、普茶畑のある地域でした。 笹塚の「笹」から「笹かま」を採用しました！ 緑茶を衣に入れて緑茶揚げを作ります。					
6	金	ゆかりごはん	○	★東京都地場産物給食★ 島さつまあげのおでん わかめサラダ セミノール(オレンジ)	牛乳 昆布 かつお節 結び昆布 島さつま揚げ ちくわ ウィンナー 鶏肉 生揚げ カットわかめ ツナ缶	だいこん にんじん キャベツ きゅうり れんこん にんにく しょうが ねぎ セミノール	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	618	25.0	17.4
9	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 カットわかめ 絹ごし豆腐	にんにく もやし にんじん にら ねぎ チンゲンサイ	米 薄力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 三温糖	576	23.0	21.8
10	火	ごはん てづくりのりつくだに	○	魚のなたねやき 野菜のからし和え 冬野菜汁	焼きのり 牛乳 生鮭 鮭 たまご 昆布 かつお節 さつま揚げ 油揚げ	しょうが えのきたけ キャベツ 水菜 にんじん はくさい かぶ ねぎ ごまつな	米 砂糖 油 エッグケアマヨネーズ	620	31.0	21.1
11	水	パリパリ餃子丼	○	五目スープ ★食べくらべ給食★ いちごたべくらべ (いちご・白いちご)	豚ひき肉 牛乳 鶏肉	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん きくらげ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし ごまつな いちご 白いちご(淡雪)	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮	594	24.4	20.5
12	木	ごはん	○	★三重県の料理★ 四日市(よっかいち)とんてき キャベツのおかか和え みそしる みかん	牛乳 豚肉 かつお節 昆布 生揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく トマトケチャップ キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん みかん	米 砂糖	629	28.2	21.0
13	金	コッペパン てづくりフルーツクリーム	ジョア	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	ジョア(いちご) ホイップクリーム 大豆 豚肉 ベーコン ちりめんじゃこ	みかん缶 フルーツミックス缶(黄桃・ りんご・ラフランス) バナナ 玉葱 にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも ごま油	696	27.5	27.7
16	月	★卒業おめでとう& 4月からがんばったね週間★ 鯛めし	○	牛肉じゃが 野菜のごまあえ みかん	またい(頭) 昆布 またい 牛乳 牛肉 かつお節 黒ねりごま	みつば しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん 緑豆もやし きゅうり みかん	米 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 白すりごま	672	23.4	22.2
17	火	キムタクごはん	○	ジャンボぎょうざ はるさめスープ	ベーコン 豚肉 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんじん ねぎ キムチ たくあん 漬け しょうが にんにく キャベツ にら たけのこ(水煮) 干し椎茸 ごまつな	米 大麦 ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉 緑豆はるさめ	605	22.9	23.0
18	水	シュガーあげパン	○	ポトフ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト(無糖)	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ かぶ さやいんげん かぶ(葉) フルーツミックス缶(黄桃・ りんご・ラフランス) みかん缶 ナタデココ	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 油 じゃがいも	586	19.6	22.7
19	木	しょう油ラーメン	○	バンバンジーサラダ キャラメルポテト	かたくちいわし 豚肉 なると 牛乳 鶏肉 白みそ 生クリーム	にんにく しょうが たけのこ(水煮) 白菜 ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり 緑豆もやし	中華めん ごま油 油 ラード すりごま 砂糖 さつまいも グラニュー糖 バター	674	26.3	26.4
23	月	★おはなし給食★ □□ビーフカレーライス	○	こんにゃくサラダ □□シュワシュワフルーツ白玉	牛肉 牛乳	玉葱 にんにく しょうが にんじん きゅうり 緑豆もやし みかん缶 フルーツミックス缶(黄桃・ りんご・ラフランス)	米 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 白玉団子	709	19.5	21.9
24	火	★卒業おめでとう給食★ お赤飯	○	とりのからあげ お祝い汁 野菜のみそドレかけ お祝いクレープ(乳卵なし)	小豆 牛乳 鶏肉 昆布 かつお節 なると 絹ごし豆腐 カットわかめ 白みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ ごまつな キャベツ きゅうり 緑豆もやし	米 もち米 黒ごま 片栗粉 砂糖 油 ごま油	708	26.1	28.6

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

