



# 1がっ こんだてひょう



令和6年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゅう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	給食開始	キムタクごはん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,ごま油	人参,白菜キムチ,たくあん,ねぎ,万能ねぎ	550	26.0
			うめドレサラダ		かつお節	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ねり梅		
			とりだんごじる		鶏肉,赤みそ	エッグフリーマヨネーズ	しょうが,白菜,人参,ねぎ,小松菜		
9	木		ガーリックフランス	○	チーズ	ソフトフランスパン,バター,オリーブ油	にんにく	565	20.4
			カラフルサラダ		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,ホールコーン		
			かぼちゃシチュー			油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム缶,かぼちゃ		
10	金		ごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,たけのこ,干しいたげ,さやいんげん	652	23.1
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	小松菜,えのきたけ,もやし,キャベツ,人参,かぼす果汁		
			おしるこ		あずき	砂糖,冷凍白玉団子			
14	火		ごはん	○	さわら	米		625	26.1
			さわらのたつたあげ			油			
			キャベツのあまずあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			さつまじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,さつまいも,こんにやく	人参,大根,ねぎ		
15	水	リクエスト給食 ★2年生①、★4年生①、 ◇6年生②	★みそラーメン	○	豚肉,なると,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,人参,小松菜,ねぎ,ホールコーン,たけのこ	564	23.9
			★あおのりポテトフライ		あおのり	じゃがいも,油			
			◇いちご				いちご		
16	木	リクエスト給食 ★1年生②、★3年生①	★ビザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン	570	23.8
			マゼドアンサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,ホールコーン		
			★ABCスープ		ベーコン,鶏肉	油,アルファベットマカロニ	人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン		
17	金		ごはん	○	ツナ,赤みそ,白みそ	米	にんにく,しょうが	632	28.2
			ツナ,あぶらみそ			油,砂糖			
			ぎゅうにくのすきやきに		牛肉,焼き豆腐	油,しらたき,串ふ,砂糖	人参,白菜,えのきたけ,ねぎ		
			キャベツのレモンあえ		しらす干し	油,砂糖	キャベツ,大根,人参,レモン果汁		
20	月	コラボ給食 ～クロアチア～	まるパン	○		丸パン		603	30.1
			トマトソースのミートボール		豚肉,卵	米,油,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,人参,セロリ		
			マッシュポテト		牛乳	じゃがいも,バター			
			チキンラグースープ		卵,鶏肉	小麦粉,オリーブ油,油,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん,カリフラワー		
21	火	3年生 社会科見学	だいちごごはん	○	鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,大豆	米,油,砂糖	人参,さやいんげん	570	30.2
			ジャキジャキあえ			油,砂糖	切干大根,もやし,小松菜,人参,きゅうり		
			たらのみそじる		真だら,木綿豆腐,合わせみそ	こんにやく	大根,人参,ねぎ		
22	水		ごもくうどん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ,たけのこ	652	32.6
			こんにやくサラダ			つきこんにやく,油,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ		
			チキンチキンごぼう		鶏肉	油,砂糖	ごぼう,小松菜		
			デコボン				デコボン		
23	木		ジャンジャンどうぶどん	○	豚肉,生揚げ,赤みそ	米,油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ,ねぎ,グリーンピース	664	28.5
			きりばしだいこんのナムル		ロースハム	ごま油,砂糖	切干大根,人参,もやし,きゅうり,にんにく,ねぎ		
24	金	全国学校給食週間 (~1/30)	ごはん	○		米		606	32.0
			くじらのたつたあげ		くじら肉	小麦粉,油	しょうが		
			そくせきづけ				キャベツ,きゅうり,人参,しょうが		
			みそじる(だいこん・とうふ)		油揚げ,木綿豆腐,合わせみそ	こんにやく	大根,えのきたけ,ねぎ		
27	月	ワンダフル給食	ごはん	○		米		676	27.3
			ずぶた		豚肉	油,砂糖	玉ねぎ,ピーマン,赤パプリカ		
			わかめスープ		わかめ,絹ごし豆腐		玉ねぎ,ねぎ,しょうが,たけのこ,人参		
28	火	5年生 社会科見学	ぶたにくとごぼうのおこわ	○	豚肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	ごぼう,人参	583	24.5
			きりばしだいこんのりマヨあえ		ツナ,刻みのり	エッグフリーマヨネーズ	切干大根,人参,キャベツ,小松菜		
			かきたまじる		鶏肉,卵		人参,玉ねぎ,ねぎ		
29	水		たんたんめん	○	豚肉	蒸し中華めん,油,砂糖,白ねりごま,ごま油	にんにく,ねぎ,ザーサイ,もやし,小松菜,きくらげ	632	21.7
			ひじきナムル		芽ひじき	ごま油,砂糖	小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが		
			キャラメルポテト			さつまいも,油,砂糖,バター			
30	木	リクエスト給食 5年生①	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ	603	22.1
			★いかのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
			ジョア(プレーン)		ジョア				
31	金		ごはん	○		米		674	26.9
			ヤンニョムチキン		鶏肉	油,砂糖	しょうが		
			ナムル			ごま油,砂糖	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
			ちゅうかスープ		豚肉	油	人参,たけのこ,白菜,きくらげ,えのきたけ,ホールコーン		

※材料購入・その他理由で、献立の内容の一部が変更されることもありますので、ご了承願います。

給食委員がリクエスト給食のアンケートを取りました。  
1月～3月の間に各学年の上位3献立が出てきます。



「ぎょうじなど」の欄に何年生のリクエストかと順位が書かれています。  
(順位は第1位の場合、①と表記されています。)  
「こんだてめい」の欄に、★、☆、◇が付いている献立がリクエスト給食になります。  
何が出てくるのか、楽しみにしてください。

今月の平均栄養価(中学年)	613	26.3
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5