



# 2がつ 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)
3	月	リクエスト給食 4年生②	ごきつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにやく,砂糖	人参,さやいんげん	679	34.1
			★だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
			つまれじる		いわし,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		
4	火		ごはん	○		米		571	27.5
			さわらのさいきょうやき		さわら,白みそ	砂糖	しょうが		
			ジャキキヤキうめあえ		鶏肉	ごま油,砂糖	大根,れんこん,もやし,小松菜,ねり梅		
			くだくさんみそじる		油揚げ,合わせみそ	こんにやく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
5	水		きなこトースト	○	きなこ	食パン,バター,砂糖,砂糖		609	24.2
			ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参		
6	木		ぶたキムチどん	ジョア	豚肉	米,発芽玄米,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ,ニラ	610	18.2
			だいがくいも			さつまいも,油,砂糖,水あめ,黒いりごま			
			ジョア(プレーン)		ジョア				
7	金		ちゅうかおこわ	○	鶏肉	米,もち米,ごま油,油,つきこんにやく,砂糖	しょうが,干しいたけ,たけのこ,人参,グリーンピース	598	24.0
			もやしときゅうりのちゅうかサラダ		鶏肉	油,砂糖	もやし,きゅうり		
			ワタンスープ		豚肉	ワタンの皮,油,ごま油	しょうが,人参,干しいたけ,ねぎ,小松菜		
10	月	リクエスト給食 6年生③	あんかけやきそば	○	豚肉,いか	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,人参,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ	565	22.9
			こんにやくサラダ			つきこんにやく,油,ごま油,砂糖,白いりごま	きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ		
			★フルーツポンチ			みかん缶,パイナップル,白桃缶,黄桃缶,レモン果汁			
12	水		きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖,ごま油	人参,ごぼう	572	25.7
			みそドレサラダ		赤みそ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
			けんちんじる		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,こんにやく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
13	木		ごはん	○		米		628	20.6
			ジャンボあげきょうざ		豚肉	油,ぎょうざの皮,小麦粉,油	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,ニラ		
			だいきんとこんぶのちゅうかサラダ		すき昆布	ごま油,油,砂糖	大根,きゅうり,人参		
			はるさめスープ		鶏肉	油,緑豆香辛	人参,たけのこ,しめじ,小松菜		
14	金		チキンライス	○	鶏肉	米,油	トマトソース,人参,玉ねぎ,ホールコーン,グリーンピース	604	19.2
			ジュリアンスープ		豚肉	油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,かぶ		
			こめこのチーズケーキ		チーズ,卵,生クリーム	砂糖,米粉	レモン果汁		
17	月	コラボ給食 ~高知県~	かつおめし	○	かつお,刻みのり	米,マロニー,米粉,油,砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,さやいんげん	636	29.9
			ぐるに		さつまいも,生揚げ	さつまいも,こんにやく,油,砂糖	大根,人参,ごぼう,干しいたけ		
			みそじる		鶏肉,合わせみそ	さつまいも	玉ねぎ,しめじ,ねぎ		
			ゆずゼリー		アガー				
18	火	リクエスト給食 5年生①	ちやめし	○		米		582	26.2
			おでん		揚げボール,ちくわ,つまれ,鶏肉,昆布	竹輪ふ,こんにやく,じゃがいも	人参,大根		
			★やさしいピリからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
19	水	リクエスト給食 1年生①	★きなこあげパン	○	きなこ	ミルクパン,油,砂糖		597	21.0
			いもかぼサラダ		ペーコン	さつまいも,エッグフリーマヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ		
			トマトスープ		ペーコン,鶏肉	油,マロニー,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
20	木	リクエスト給食 2年生②	★ミートソースパグッティ	○	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,人参,玉ねぎ,トマト缶,マッシュルーム缶	623	24.5
			じゃがいもみそドレサラダ		白みそ	じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖	キャベツ,赤パプリカ,小松菜,ホールコーン,レモン果汁,にんにく,しょうが,玉ねぎ		
21	金	ワンダフル給食	わふうカレーどん	○	豚肉	米,油,砂糖	大根,ねぎ,小松菜,ごぼう,人参,しめじ	701	24.3
			ほろやさいのれんこんチップスサラダ		ロースハム	油,三温糖	れんこん,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,ホールコーン,玉ねぎ		
			きよみオレンジ				清見オレンジ		
25	火		はちみつレモントースト	コーヒー ぎゅう にゅう		食パン,バター,はちみつ,砂糖	レモン果汁	660	23.0
			フライビーンズサラダ		大豆	油,砂糖	キャベツ,きゅうり		
			ふゆやさしいクリームシチュー		ペーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム缶,しめじ,ブロッコリー,白菜		
26	水	5年生 社会科見学	ごもくチャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,グリーンピース	569	24.0
			もやしのごうみあえ		油揚げ	ごま油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			チンゲンサイスープ		鶏肉,木綿豆腐,卵	油	しめじ,チンゲンサイ		
27	木		ごはん	○		米		612	24.2
			あげじゃがいものそばろに		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,グリーンピース		
			いそあえ		刻みのり,かつお節		もやし,キャベツ,小松菜		
28	金	リクエスト給食 3年生③	パエリア	○	鶏肉,いか	米,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶,黄パプリカ,赤パプリカ	577	20.7
			フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン		
			★ポテトタージュ		牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも	玉ねぎ		

※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、ご了承ください。

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、楽しみにしててください。

今月の平均栄養価(中学年)	611	24.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5