



# 3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	ぎゅうにゆう	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	ひなまつり	さんしょくそぼろどん やさいのすましじる ももゼリー	○	豚肉,赤みそ,卵 アガー	米,油,砂糖 手まりふ 砂糖	たけのこ,しょうが,小松菜 大根,人参,ねぎ 桃ジュース,黄桃缶	586	25.5
4	火	リクエスト給食 3年生②	ごはん さわらのこみやき カリカリあぶらあげのおひたし ★とんじり	コーヒー ぎゅう にゆう	さわら,赤みそ 油揚げ,赤みそ,かつお節 豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	米 砂糖 油,こんにやく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ もやし,小松菜 人参,ごぼう,大根,ねぎ	633	31.0
5	水	給食委員会考案献立	セルフカレーパン ABCスープ いちご	○	豚肉,チーズ ベーコン,鶏肉	コッペパン,小麦粉,パン粉,油,バター 油,アルファベットマカロニ	人参,ごぼう,玉ねぎ,人参,トマト缶 人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン いちご	550	22.9
6	木	リクエスト給食 4年生③	ごはん ★どりのからあげ うめあえ みそしる(わかめ・とうふ)	○	鶏肉 かつお節 わかめ,木綿豆腐,合わせみそ	米 油 砂糖	しょうが キャベツ,人参,もやし,小松菜,ねり梅 ねぎ	673	29.0
7	金		キムチチャーハン ひじきナムル はくさいとくだんごのスープ	○	焼き豚,卵 芽ひじき 鶏肉	米,油,ごま油,砂糖 ごま油,砂糖,白いりごま エッグフリーマヨネーズ,緑豆春雨	にんにく,玉ねぎ,白菜キムチ,ねぎ 小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが 玉ねぎ,しょうが,人参,たけのこ,白菜, 干しいたけ,小松菜	589	26.3
10	月	給食バシャバシャタイム (3/10・11・13・14)	ごはん のりのつくだに にくじゃが キャベツのあまずあえ	○	もみのり,ひじき 豚肉,油揚げ	米 砂糖 油,じゃがいも,しらす,砂糖	人参,さやいんげん キャベツ,人参,きゅうり	590	22.1
11	火		えだまめそぼろごはん ごまあえ みそしる(かぶ・あぶらあげ)	○	鶏肉 油揚げ,合わせみそ	米,油,砂糖 白ねりごま,砂糖,白いりごま	しょうが,枝豆 もやし,人参,小松菜 かぶ,ねぎ	575	26.8
12	水		ツナおろしスパゲッティ オニオンレタスサラダ かっぱでやくと	○	ツナ,刻みり カップdeヤクルト	スパゲティ,油,オリーブ油,砂糖 油,ごま油,砂糖	大根,小松菜 キャベツ,きゅうり,人参,もやし,レモン果汁,玉ねぎ	655	26.0
13	木	コロポ給食 ~ABCクッキングスタジオ (セレクト給食)~	パンキンパン しょうがやきふうチキン レモンバターチキン コールスロー ポトフ	○	鶏肉 鶏肉 ベーコン,ウィンナー,豚肉,いんげん豆	パンキンパン 砂糖 バター エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	しょうが焼き風チキンの場合 りんごジュース,しょうが レモン果汁 キャベツ,ホールコーン しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,かぶ	626 632	28.3 28.0
14	金		ごもくごはん どきあえ おしろこ	○	鶏肉,油揚げ かつお節 あずき	米,油,砂糖 砂糖 砂糖,冷凍白玉団子	人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん キャベツ,もやし,人参,きゅうり	655	23.5
17	月		ごはん いかのかりんあげ ゆかりあえ ごもくスープ	○	いか 鶏肉	米 小麦粉,油 マロニー	しょうが 白菜,人参,もやし,小松菜 人参,干しいたけ,玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ	596	28.0
18	火	リクエスト給食 2年生③	★カレーうどん いぶりがっこのマヨサラダ あおのりポテトフライ	○	豚肉,かまぼこ あおのり	うどん,油 じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖 じゃがいも,油	玉ねぎ,人参,ねぎ,小松菜 キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン, 玉ねぎ,いぶりがっこ	577	21.7
19	水	リクエスト給食 1年生③	★ハニートースト さっぱりポテトサラダ コーンチュー	コーヒー ぎゅう にゆう	ツナ ベーコン,鶏肉,牛乳	食パン,バター,はちみつ じゃがいも,油,砂糖 油,じゃがいも,バター,小麦粉	人参,玉ねぎ,きゅうり 玉ねぎ,人参,クリームコーン,ホールコーン, グリーンピース にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ, 干しいたけ,ニラ	653	21.9
21	金	給食終了 リクエスト給食 ★5年生③★6年生①	マーボーどん ★はるさめサラダ ★マリンブルーゼリー ジョア(プレーン)	ジョア	豚肉,赤みそ,豆みそ,木綿豆腐 ロースハム アガー ジョア	米,発芽玄米,油,砂糖,ごま油 緑豆春雨,油,ごま油,砂糖 砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ バイン缶	645	22.7

※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、★や☆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。

## セレクト給食について

3月13日(木)は、ABCクッキングスタジオが  
考案したセレクト給食になります。  
事前にアンケートで答えた「しょうが焼き風  
チキン」か「レモンバターチキン」を食べます。

## 給食委員会考案献立について

3月5日(水)は給食委員会が考案した献立に  
なります。  
テーマは、「みんなが完食できるような牛乳の  
すすむ献立」です。  
お楽しみに♪

## 給食バシャバシャタイムについて

給食を食べる前と食べた後をタブレットで撮影します。  
ご家庭にタブレットを持ち帰るので、給食についてお子さんと話してみてください。  
実施するのは、3/10、11、13、14のうち1日です。  
(クラスによって実施する日は異なります。)  
今回は全学年で実施します。次回は、1~3月に全学年で実施予定です。

