

1がつ こんだてひょう

令和7年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうしなど	こんだてめい	ぎゅうにゅう	ち・にく・ほねになるもの (あかのたべもの)	ねつやちからになるもの (きいろのたべもの)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	きゅうしょくかいし 給食開始	ぎゅうごぼうごはん	○	牛肉	米油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん	661	20.4
			みそドレサラダ		赤みそ	油 砂糖	キャベツ もやしきゅうり		
			おしるこ		小豆	砂糖 白玉団子			
13	火	きゅうしょく リクエスト給食 3年生①	いちあげパン	コーヒーギュウ にゅう		ミルクパン 油 砂糖		622	20.7
			にんじんサラダ		ツナ	オリーブ油 砂糖	にんじん きゅうり 玉ねぎ		
			★ABCスープ		ペーパー 鶏肉	オリーブ油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン		
14	水	きゅうしょく リクエスト給食 ★2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	ににく しょうが にんじん もやし キャベツ ホールコーンたけのこ ねぎ こまつな	662	28.2
			だいすりしゃりしゃり		大豆 青のり	油			
			☆マリンブルーゼリー		アガー	砂糖	パイン缶		
15	木	きゅうしょく リクエスト給食 4年生①	ごはん	○		米		691	27.6
			★とりのからあげ		鶏肉	油	しょうが		
			うめあえ		かつおぶし	砂糖	キャベツ もやし こまつな にんじん 練り梅		
16	金	ねんせいこうあんこんだて 6年生考案献立	みそしる(たまねぎ・じゃがいも)	○	合わせみそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	632	30.0
			ジョロフライス		牛肉	米 オリーブ油	トマトジュース ににく 玉ねぎ にんじん なす ピーマン バブリカ		
			イタリアンサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん		
19	月		ロビケット	○	牛乳 鮭	オリーブ油 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん はくさい	606	23.4
			ツナおろし・パゲッティ		ツナ 刻みのり	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	だいこん こまつな		
			いぶりがっこマヨサラダ			じゃがいも オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん 玉ねぎ いぶりがっこ		
20	火	ねんせい しゃかいかけんがく 3年生 社会科見学	いちご	○			いちご	587	21.9
			キムチチャーハン		焼き豚 たまご	米油 砂糖	ににく 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ		
			もやしのこうみあえ		油揚げ	油 砂糖	もやし こまつな ににく しょうが		
21	水	きゅうしょく リクエスト給食 ねんせい 5年生③	ちゅうかコーンスープ	○	鶏肉	油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン チングンサイ	632	24.3
			マーボーどん		豚肉 赤みそ 木綿豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖	ににく しょうが ねぎ にんじん たけのこ にら		
			★ひじきナムル		干しひじき	油 砂糖	こまつな もやし にんじん ににく しょうが		
22	木		デコポン				デコポン	694	25.7
			ごはん	○		米			
			さけフライ		銀鮈	小麦粉 パン粉 油			
23	金		フレンチサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	554	22.0
			ジュリアンスープ		豚肉	オリーブ油	ににく セロリ にんじん 玉ねぎ かぶ		
			ぶたにくとごぼうのおこわ	○	豚肉 油揚げ	米 米油 砂糖	ごぼう にんじん		
26	月	ぜんへくびとうこうじきうわく 全国学校給食週間 (1/24~30)	こんにゃくサラダ			つきこんにやく油 砂糖	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ	606	21.2
			あんかけじる		鶏肉 木綿豆腐	あられふ、うどん	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
			ソフトメン	○		ソフトメン			
27	火		ミートソース		豚肉	オリーブ油 砂糖	ににく しょうがセロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	611	30.2
			マセドアンサラダ			じゃがいも オリーブ油 砂糖	キャベツ ホールコーン		
			ごはん						
28	水	きゅうしょく リクエスト給食 ねんせい 1年生②	くじらのたつたあげ	○	くじら	小麦粉 油	しょうが	613	17.3
			もやしのおひたし				もやし こまつな にんじん		
			ごもくスープ		鶏肉	マロニー	にんじん 玉ねぎ しょうが チングンサイ		
29	木	ねんせい しゃかいかけんがく 5年生 社会科見学	★カレーライス	ジョア	豚肉	米 油 ジャガイモ 無塩バター 小麦粉	ににく しょうが 玉ねぎ にんじん	560	26.8
			オニオンドレッシングサラダ			油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン果汁		
			ジョア(ブレーン)						
30	金		おにぎり	○		米		713	27.8
			さけのしおやき		銀鮈				
			そくせきづけ				キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
			みそしる(だいこん・とうふ)		油揚げ 木綿豆腐 合わせみそ		だいこん しめじ ねぎ		
			フィッシュカツサンド	コーヒーギュウ にゅう	もうかざめ	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ		
			パンブキンボタージュ		牛乳 生クリーム	バター	玉ねぎ かぼちゃベースト		
			カップヤクルト		カップdeヤクルト				

※材料購入・その他理由で、献立の内容が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」の欄にリクエストした学年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、★と☆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、楽しみにしていてください♪

今月の平均栄養価(中学年)	630	24.5
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5

