



2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	ぎょうじなど	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)
2	月	5年生校外学習	ごはん	○		米		603	21.1
			キムチ		焼きのり	ごま油 砂糖	にんにく		
			かんこくふうにくじやが		牛肉	油 糸こんにゃく砂糖 じやがいも 白すりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん 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 にんにく しょうが		
3	火	5年生校外学習	だいすけごはん	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 大豆	米油 砂糖	にんじん さやいんげん	618	33.0
			カリカリあぶらあげのおひたし		油揚げ 赤みそ かつおぶし	砂糖	もやし こまつな		
			つみれじる		いわし 鶏肉 赤みそ	エッグケアマヨネーズ	しょうが はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな		
4	水	5年生③	★フレンチトースト(オレンジ)	コーヒー ぎゅう にゅう	たまご	食パン 砂糖 バター		564	21.4
			さっぱりポテトサラダ		ツナ	じやがいも 油 砂糖	にんじん きゅうり 玉ねぎ		
			トマトスープ		ベーコン 鶏肉	油 砂糖 マカロニ	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶		
5	木		ぎゅうどん	ジョア	牛肉	米 糸こんにゃく砂糖	玉ねぎ	545	20.0
			かいそうサラダ		海藻ミックス カットわかめ 糸寒天	油 砂糖	キャベツ きゅうり		
6	金	5年生①	たいめし	○	まだい	米		529	23.5
			★やさしいのりからあえ			油 砂糖	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ		
			しょうがのしろみそしる		鶏肉 生揚げ 白みそ	油 じやがいも	にんじん はくさい しょうが		
7	月		ごはん	○		米		650	28.3
			しらすぶりかけ		ちりめんじゃこ かつおぶし 青のり	白いりごま			
			ごもくうまに		豚肉 赤みそ 生揚げ	油 こんにゃく砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう		
			いかとやさしいごまじょうゆ		いか	油 砂糖 白いりごま	もやし きゅうり		
8	火	5年生③	コラボ給食	○		ミルクパン		592	31.4
			☆ABCクッキング		生鮭 牛乳	小麦粉 油 バター	玉ねぎ エリンギ しいたけパウダー ブロッコリー		
			スタジオ☆		ベーコン 豚肉 レンズまめ	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん かぶ トマト缶		
12	木	5年生③	ごはん	○		米		641	20.3
			ジャンボあげぎょうざ		豚肉	油 ようさくの皮 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にら		
			だいこんとこんぶのちゅうかサラダ		すき昆布	油 砂糖	だいこん きゅうり にんじん		
			★はるさめスープ		鶏肉	油 緑豆はさめ	にんじん たけのこ しめじ こまつな		
13	金	2年生②	★きつねうどん	○	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖	にんじん 玉ねぎ こまつな	570	25.0
			あおのりボテトフライ		青のり	じやがいも 油			
			いちご				いちご		
16	月		えびめし	○	えび たまご	米 大麦 バター 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ さやいんげん	619	23.1
			コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン		
			じゃがいもとベーコンスープ		ベーコン	油 じやがいも	にんじん 玉ねぎ		
17	火		ごもくチャーハン	○	豚肉	米 油	しょうが にんじんたけのこ 玉ねぎ 玉ねぎ	601	25.3
			きりぼし大いこんのナムル		ハム	油 砂糖	切干大根 もやし にんじん きゅうり		
			はくさいとにくだんごのスープ		鶏肉	エッグケアマヨネーズ 緑豆はさめ	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな		
18	水		ビーフカレーライス	ジョア	牛肉	米 油 じやがいも 無塩バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	694	19.6
			ようしょくやさんのくせいサラダ		いか アンチョビ	白すりごま オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ りんご		
			オレンジゼリー		アガー	砂糖			
19	木		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 にんじんたけのこ こししいたけ はくさい チンゲンサイ	621	21.6
			キャラメルボテト			さつまいも 油 砂糖 バター			
20	金	4年生③	ごはん	○		米		624	32.0
			★ささみフライ		ささみ	小麦粉 エッグケアマヨネーズ バン油			
			ゆずふみおひたし		かつおぶし		もやし はくさい にんじん ゆず果汁		
			みそしる(かぶ・あぶらあげ)		油揚げ 合わせみそ		かぶ 玉ねぎ		
24	火	5年生社会科見学	ごはん	○		米		637	30.3
			せんだらのさいきょうやき		銀だら 白みそ	砂糖	しょうが		
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	こまつな もやし キャベツ にんじん かぼす果汁		
			とりだんごじる		鶏肉 赤みそ	エッグケアマヨネーズ	しょうが はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな		
25	水	6年生③	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが セリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶	721	24.5
			いもかぼすサラダ		ベーコン	さつまいも エッグケアマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ		
			★ぶどうゼリー		寒天	砂糖			
26	木	6年生考察献立	ガバオライス	○	鶏肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ ビーマン 赤バブリカ	647	24.1
			フォー		豚肉	フォー	しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ		
			クルアートート			ホットケーキミックス 砂糖 油	バナナ		
27	金		セルフホットドッグ	コーヒー ぎゅう にゅう	ソーセージ	コッペパン		594	23.6
			ツナリコーンサラダ		ツナ	油 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン		
			ぎゅううのボトフ		牛肉	油 じやがいも	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ		

※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献立がでてきます。

「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、★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)	615	24.9
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5

