



# 3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	ぎゅうぎゅう	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)	からだのちようしをどとのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	リクエスト給食 5年生②	かつおめし	○	かつお 刻みのり	米 米粉油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん	627	27.6
			★きりぼしだいこんのりマヨあえ		ツナ 刻みのり	エッグケアマヨネーズ	切干大根 キャベツ こまつな にんじん		
			みそしる(わかめ・とうふ)		合わせみそ 木綿豆腐 カットわかめ		ねぎ		
3	火	ひなまつり	さんしょくそぼろどん	ジョア	豚肉 赤みそ たまご	米 油 砂糖	しょうが たけのこ こまつな	551	22.4
			やさしいすましじる			手まりふ	だいこん にんじん ねぎ		
			ももゼリー		アガー	砂糖	ももジュース 黄桃缶		
			ジョア(ストロベリー)		ジョア				
4	水	リクエスト給食 1年生①	★きなこあげパン	コーヒー ぎゅう にゅう	きな粉	ミルクパン 油 砂糖		597	23.1
			いかのガーリックサラダ		いか	オリーブ油	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく		
			コーンポタージュ		牛乳 生クリーム	バター	玉ねぎ クリームコーン		
5	木		ごはん	○		米		598	21.8
			えびフライ		えび	小麦粉 パン粉 油			
			カラフルサラダ		チーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり ホールコーン 赤パプリカ		
			ジュリアンスープ		豚肉	オリーブ油	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ かぶ		
6	金		キムタクごはん	○	豚肉	米 発芽玄米 油	にんじん 白菜キムチ たくあん ねぎ こねぎ	559	23.0
			シヤキシヤキうめあえ		鶏肉	油 砂糖	だいこん もやし こまつな れんこん 練り梅		
			とんじる		豚肉 合わせみそ 木綿豆腐	油 こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
9	月	しぶや味めぐり給食 リクエスト給食 3年生②	チーズパン	○		チーズパン		671	28.3
			ツナいりとうふサラダ		木綿豆腐 ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん		
			★はっだいまぐろシチュー		鶏肉 牛乳 粉チーズ	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ はくさい ホールコーン		
			カフェオレゼリー		アガー 牛乳 生クリーム	砂糖			
10	火		こぎつねごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 つきこんにやく 砂糖	にんじん さやいんげん	600	23.5
			シヤキシヤキあえ			油 砂糖	切干大根 もやし こまつな にんじん きゅうり		
			こんさいとおおきのみそしる		合わせみそ あおき	油 里芋	れんこん はくさい		
11	水	リクエスト給食 2年生③	★トマトおラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 油 オリーブ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ホールコーン トマト缶 キャベツ こまつな	578	24.4
			だいずしゃりしゃり		大豆 青のり	油			
			せとわか				せとわか		
12	木		ごはん	○		米		556	27.0
			きんめだいのにつけ		金目鯛	砂糖	しょうが		
			いそあえ		刻みのり かつおぶし		もやし こまつな キャベツ		
			すましじる		鶏肉 なた		にんじん ねぎ いら		
13	金	6年生考案献立	イエローライス	コーヒー ぎゅう にゅう	鶏肉	米 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ 黄パプリカ	664	29.0
			ミティティ		豚肉 牛肉		にんにく		
			レンティルスープ		ベーコン 豚肉 レンズまめ	オリーブ油	玉ねぎ にんじん セロリ かぶ トマト缶		
16	月	リクエスト給食 4年生②	ごはん	○		米		668	26.6
			★ヤンニョムチキン		鶏肉	油 砂糖	しょうが		
			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		
			わかめスープ		木綿豆腐 カットわかめ		たけのこ ねぎ		
17	火	コラボ給食 ☆ブルー☆	アロスコンボヨー	○	鶏肉	米 油	ほうれんそう コリアンダー 玉ねぎ にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース	647	28.4
			セビーチェ		いか たこ	砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ レモン果汁 きゅうり ホールコーン		
			サンコチャード		牛肉 ひよこまめ	じゃがいも	にんじん だいこん		
18	水		ピリからねぎラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 油	にんにく しょうが にんじん キャベツ いら ねぎ	645	21.4
			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		
			だいがくいも			さつまいも 油 砂糖 水あめ			
19	木		ごはん	○		米		664	25.0
			ハンバーグ		豚肉 牛肉	油 米粉 砂糖	玉ねぎ		
			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		
			やさしいスープ		ベーコン	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ		
23	月	給食終了 リクエスト給食 6年生①	わかめごはん	ジョア	炊き込みわかめ	米		671	19.4
			あげじゃがいものそぼろに		豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース		
			★フルーツパンチ				みかん缶 バイリン缶 白桃缶 黄桃缶 りんご缶 ぶどう缶		
			ジョア(プレーン)		ジョア				

※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。

今月の平均栄養価(中学年)

620

24.7

学校給食摂取基準(中学年)

650

21.1～  
32.5

