

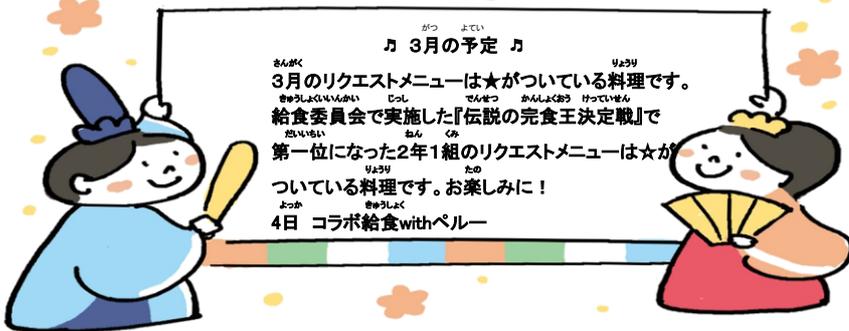
給食献立予定表

令和8年3月

渋谷区立代々木山谷小学校

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん		
		しゅしよく	のみもの おかず	あかのなかま ちやにく、ほねになる	きいろのなかま ねつやちからになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
2	月	たらこといかのスパゲティ	カリカリじゃこサラダ スイートポテト	たらこいか なまクリーム きざみのり きゅうにゅう ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブあぶら バター さとう ごまあぶら しろごま さつまいも はちみつ	にんにく たまねぎ しめじ ばんのうねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	604	26.2	
3	火	ごもくちらしすし ひなまつりの献立	ずましじる ひなまつりさんしょくゼリー	たまご あぶらあげ きざみのり きゅうにゅう きぬごしどうふ かまぼこ わかめ かんてん どうにゅう	こめ さとう しろごま あぶら	かんぴょう ほししいたけ にんじん なばな だいこん ほうれんそう ねぎ いちご	570	19.7	
4	水	アロスコンポーヨ コラボ給食withペルー	サンコチャード セビーチェ	とりにく きゅうにゅう きゅうにく ひよこまめ いか たご	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも	ほうれんそう コリアンダー たまねぎ にんにく にんじん パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン きゅうり コーン	632	28.3	
5	木	ココアあげパン★ リクエスト給食	はくさいとにくだんごのスープに じゃがいもバターしょうゆに くだもの(デコボン)	きゅうにゅう とりひきにく	パン あげあぶら グラニューとう さとう かたくりこ りょくとうはるさめ じゃがいも パター	ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな デコボン	587	22.4	
6	金	ごはん リクエスト給食(完食王2-1)	きんめだいのにつけ☆ とんじる☆ きりほしだいこんのごまあえ	きゅうにゅう きんめだいの ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも しろすりごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ ほうれんそう きりほしだいこん	575	25.1	
9	月	キムチチャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく きゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ おおむぎ あぶら やきふ ごまあぶら ぎょうざのかわ はくりきこ あげあぶら りょくとうはるさめ	にんじん ねぎ キムチ たくあんづけ しょうが にんにく きゃべつ たら たけのこ ほししいたけ こまつな ピーマン	602	21.7	
10	火	カレーうどん☆ リクエスト給食(完食王2-1)	ひじきのナムル さつまいものフラワーチップス☆	ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう ほしひじき	うどん あぶら かたくりこ しろごま さとう ごまあぶら さつまいも あげあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな りょくとうもやし にんにく しょうが	581	22.3	
11	水	あぶらふどん 東北応援献立	おくすがけ がんづき	ささかまぼこ たまご ジョア(プレーン) あぶらあげ もめんどうふ	こめ さとう かたくりこ あぶらふ しらすたき かんめん はくりきこ くらざとう くらごま	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな	595	19.3	
12	木	ごはん	しろみざかなのチリソース ちゅうかすあえ わかめとたまごのスープ	きゅうにゅう ホキ とりにく もめんどうふ たまご わかめ	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら あぶら さとう りょくとうはるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ きゃべつ もやし きゅうり にんじん えのきたけ	615	26.0	
13	金	セサミトースト のみものセレクト給食	◎きゅうにゅう、ミルクコーヒー、 オレンジジュース、グレープジュ- ースかえらびます。 コーンシチュー コールスローサラダ	きゅうにゅう とりにく レンズまめ ボンレスハム	しょくパン マーガリン はちみつ しろごま しろすりごま しろねりごま あぶら じゃがいも はくりきこ パター さとう	オレンジジュース、グレープ ジュース にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン きゃべつ きゅうり あかたまねぎ	607	22.9	
16	月	わかめごはん	はすのつくね さわにわん やさいのからしあえ	たきこみわかめ きゅうにゅう とりひきにく たまご とうにゅう あかみそ ぶたにく	こめ おおむぎ ばんこ しろごま ごまあぶら さんおんとう かたくりこ さとう	ほししいたけ ねぎ れんこん にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう たけのこ(みず) きゃべつ こまつな	591	25.1	
17	火	ごはん	さばのたつたあげ けんちんじる いそあえ	きゅうにゅう さば もめんどうふ あぶらあげ きざみのり	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら あぶら こんにゃく さといも ごまあぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう ホールコーン	626	24.6	
18	水	みそにこみうどん	ぼたもち くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく あぶらあげ ちくわ しろみそ あかみそ きゅうにゅう あずき きなこ	うどん あぶら さとう もちごめ こめ	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ きよみオレンジ	593	24.3	
19	木	たいめし 愛媛県の料理	いもたき ちやわんむし	まだい きゅうにゅう とりにく なまあげ たまご むきえび かまぼこ	こめ さといも こんにゃく さんおんとう	なばな ごぼう しめじ ねぎ こまつな みつば	596	29.5	
23	月	ポークカレーライス リクエスト給食	こんにゃくサラダ フルーツポンチ★	ぶたにく きゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ こんにゃく さとう ごまあぶら しろすりごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ きゅうり きゃべつ パインかん みかんかん おうとうかん	698	20.5	
							へいきん	605	23.9
							きじゅんりょう	650	21.1~32.5

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。



6年生 卒業おめでとう!
 小学校6年間の給食は約1140回にも
 なります。楽しい思い出はありますか?
 中学校でもバランスよく食べて
 健康な毎日を送りましょう!