

# 3月 こんだてひょう

令和6年

渋谷区立広尾小学校

日	行事等	献立名	牛乳	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 たんぱく質	ランチ ルーム	
1 金		ごはん かみかみふりかけ 厚揚げと野菜の炒め煮 いそあえ	○		米		596 kcal 28.2 g	★	
				ちりめんじゃこ,かつおぶし	白ごま,三温糖				
				生揚げ,ぶた肉	砂糖,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	たけのこ,干し椎茸,にんじん,たまねぎ,キャベツ, グリーンピース			
				きざみのり,かつお節		もやし,キャベツ,こまつな			
4 月	ひなまつり 献立	ちらし寿司 豆腐のすまし汁 フルーツ白玉 	○	とり肉,油揚げ,焼きのり,たまご	米,砂糖,三温糖,油	干し椎茸,にんじん,たけのこ,かんぴょう,れんこん, さやえんどう	576 kcal 22.2 g		
				絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ	かたくり粉	こまつな			
					冷凍白玉団子,砂糖	みかん缶詰,パインアップル缶詰,もも缶詰, いちご,レモン果汁			
5 火		ごはん 枝豆ハンバーグ 小松菜ともやしのおひたし みそ汁	○		米		590 kcal 32.1 g		
				木綿豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉	油,三温糖				たまねぎ,えだまめ,生姜,しそ葉,だいこん
				絹ごし豆腐,カットわかめ,油揚げ,淡色みそ, 赤色みそ					こまつな,もやし,にんじん ねぎ
6 水		スパゲティ・ホワイトソース フライビーンズサラダ 清見オレンジ	○	ベーコン,とり肉,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,油,薄力粉,有塩バター	青ピーマン,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,パセリ	663 kcal 26.0 g	★	
				大豆	かたくり粉,揚げ油,砂糖,油	にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ			
						清見オレンジ			
7 木		ごはん ささみフライ わかめのサラダ ミネストローネ	○		米		619 kcal 28.8 g		
				鶏ささ身,たまご	薄力粉,パン粉,油				
				生わかめ	砂糖,ごま油				キャベツ,りよくともやし,にんじん,きゅうり
				ぶた肉,ベーコン	油,シエルマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,かぶ, パセリ			
8 金		カラフルピラフ 白いんげん豆のスープ カスタードプリン	○	とり肉	米,有塩バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, 赤ピーマン,さやいんげん	613 kcal 22.8 g		
				ベーコン,とり肉,いんげんまめ	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ			
				たまご,牛乳,生クリーム	砂糖,バニラエッセンス				
11 月		ごはん サバの塩こうじ焼き 切干大根のオスターソース炒め いなか汁	○		米		600 kcal 29.1 g		
				サバ					
				ぶた肉	油,ごま油,三温糖	切干しだいこん,にら,もやし,にんじん			
				淡色みそ,赤色みそ	じゃがいも,こんにやく	だいこん,だいこん葉,ねぎ,にんじん,えのきたけ, ほんしめじ			
12 火		メキシカンピラフ ポトフ アスパラガスサラダ	○	豚ひき肉	米,有塩バター,油	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,グリーンピース	581 kcal 22.5 g		
				ベーコン,とり肉,フランクフルト	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん, だいこん葉			
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,アスパラガス			
13 水	セレクト 給食	中華丼 チャプチェ さつまいもの蒸しパン	○	ぶた肉,イカ,むきエビ,なると	米,油,かたくり粉,ごま油	生姜,にんにく,にんじん,きくらげ,たけのこ, はくさい,チンゲンツァイ	679 kcal 23.1 g	★	
				ぶた肉	油,砂糖,韓国はるさめ,ごま油,白すりごま,白ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,干し椎茸, こまつな,青ピーマン			
				牛乳,たまご	さとう,薄力粉,強力粉,さつまいも,油				
14 木		五目チャーハン サンラータン とうふチャンプルー	○	ぶた肉	米,ごま油,油	生姜,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ,グリーンピース	548 kcal 24.7 g		
				とり肉,絹ごし豆腐,たまご	かたくり粉,ごま油	にんじん,干し椎茸,ねぎ			
				まぐろ缶詰,木綿とうふ,たまご,粉かつお	油,三温糖	たまねぎ,にんじん,もやし,小葱			
15 金		ハニートースト ／ガーリックトースト ホワイトシチュー にんじんサラダ	○		食パン,有塩バター,はちみつ		581/601 kcal 22.9/23.2 g		
				パルメザンチーズ	食パン,有塩バター	にんにく,パセリ			
				とり肉,牛乳	じゃがいも,油,薄力粉,有塩バター	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ			
				まぐろ缶詰	白すりごま,油,三温糖	にんじん,キャベツ,レモン果汁,らっきょう			
18 月	春の お彼岸 献立	あぶたまうどん おひたし きな粉おはぎ 	○	とり肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,油,かたくり粉	たまねぎ,ねぎ,こまつな	607 kcal 24.4 g		
					三温糖	はくさい,こまつな,にんじん,りよくともやし			
				ゆで小豆,きな粉	米,もち米,さとう				
19 火		ジョア カレーライス コールスローサラダ おかしな目玉焼き	○	ジョア			672 kcal 18.3 g	★	
				とり肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん			
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,とうもろこし			
				カルピス	砂糖	あんず			
21 木	卒業・進級 お祝い 献立	お赤飯 鶏のから揚げ 土佐和え すまし汁 	○	ささげ	米,黒ごま		629 kcal 25.9 g		
				とり肉	砂糖,ごま油,かたくり粉,油	生姜,にんにく			
				かつお節	砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり			
				とり肉,なると		にんじん,ねぎ,だいこん,にら			

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

一年の締めくくりの月を迎えました。この1年間、健康に過ごすことができましたか？  
1～5年生のみなさんは次の学年に進級、6年生のみなさんはもうすぐ卒業です。  
新しい学年でも元気に過ごしましょう。



今月の平均栄養価	613kcal
	25.2g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1～32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。