



12がつ こんだてひょう



令和6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	ぎゅうにゆう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	6-2食育指導	きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖,ごま油	人参,ごぼう	574	27.5
			かりかりあぶらあげのおひたし		油揚げ,赤みそ,かつお節	砂糖	もやし,小松菜		
			みそしる(だいこん・とうふ)		油揚げ,木綿豆腐,合わせみそ		大根,えのきたけ,ねぎ		
3	火		ごはん	○		米		581	24.2
			のりのつくだに		もみのり,ひじき	砂糖			
			にくだうふ		豚肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,砂糖	人参,玉ねぎ		
			やさしいピリからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
4	水		トマトしおラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん,油,オリーブ油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ホールコーン, トマト缶,キャベツ,小松菜	634	22.1
			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,黒いりごま			
5	木	6-3食育指導	ごはん	○		米		628	25.5
			とうふハンバーグ		豚肉,押し豆腐	油,パン粉,砂糖	玉ねぎ		
			コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
			ジュリアンスープ		豚肉	油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,かぶ		
6	金		えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆	560	29.9
			だいこんとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油,ごま油,砂糖	大根,きゅうり		
			たらのみそしる		真だら,木綿豆腐,合わせみそ	こんにゃく	大根,人参,ねぎ		
9	月		ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲティ,油,オリーブ油,砂糖	大根,小松菜	611	23.8
			いぶりがっこのマヨサラダ			じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ, いぶりがっこ		
			べにまどんな				紅まどんな		
10	火		たこめし	○	真だこ,油揚げ	米,こんにゃく	人参	552	24.1
			きりぼしだいこんのりごまあえ		ツナ,刻みのり	エッグフリーマヨネーズ,白すりごま	切干大根,人参,キャベツ,小松菜		
			ぐだくせんみそしる		油揚げ,合わせみそ	こんにゃく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
11	水		フレンチトースト(ブレン)	○	牛乳,卵	食パン,砂糖,バター		568	21.7
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			コーンシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	玉ねぎ,人参,クリームコーン,ホールコーン, グリーンピース		
12	木		ごはん	○		米		650	26.5
			どりのからあげ		鶏肉	油	しょうが		
			ゆずふうおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
			のっぺいじる		油揚げ	さといも,こんにゃく	人参,大根,干しいたけ,小松菜,ねぎ		
13	金	がくけいかい 学芸会	きつねうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,砂糖	ねぎ,人参,小松菜	576	27.4
			ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	小麦粉,油			
			みそドレサラダ		赤みそ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
14	土	がくけいかい 学芸会	マーボーどん	ジョア	豚肉,赤みそ,豆みそ,木綿豆腐	米,発芽玄米,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ, 干しいたけ,ニラ	577	24.1
			もやしのこみあえ		油揚げ	ごま油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			ジョア(ブレン)		ジョア				
17	火	きょうしやく 給食パシャパシャタイム (12/17~19) ワンダフル給食	ぶたロースカレーふうみ やさしいあんかけごはん	○	豚肉,卵	米,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,小松菜,しめじ, 赤パプリカ,人参,セロリ	746	25.4
			3しよくナムル みかん			白いりごま,ごま油	りよくとうもろやし,きゅうり,人参,にんにく みかん		
18	水		フィッシュカツサンド	コーヒー ぎゅう にゆう	メルルーサ	胚芽パン,小麦粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ	638	29.2
			ふゆやさしいクリームシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉 プロックリー,白菜	人参,玉ねぎ,マッシュルーム缶,しめじ, プロックリー,白菜		
19	木	コロボ給食 ~ペルー~	ぎゅうにくのクリアテッパのため	○	牛肉	スパゲティ,オリーブ油,油, 白いりごま,黒いりごま	にんにく,赤たまねぎ,赤パプリカ,トマト, コリアンダー,ねぎ	551	27.3
			やさしいキノアのスープ			キノア,じゃがいも	人参,かぶ,キャベツ,グリーンピース,かぼちゃ		
			マラサラ・モラーダ		ゼラチン		パイン缶,りんご缶		
20	金		ちゅうかどん	○	豚肉,いか,なると	米,油,砂糖,ごま油	玉ねぎ,人参,たけのこ,白菜,ヤングコーン, きくらげ,小松菜	595	24.8
			スパイシービーンズ		大豆	油			
23	月		とりごぼうごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,干しいたけ	585	22.4
			かぼちゃのふくめに			砂糖	かぼちゃ		
			あんかけじる		鶏肉,木綿豆腐	干しうどん,白玉ふ	人参,大根,ねぎ,小松菜		
24	火	おんせい しゃかいけんがく 4年生 社会科見学	ごはん	○		米		574	22.1
			にくじゃが		牛肉,油揚げ	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん 白菜,人参,もやし,小松菜		
25	水	きょうしやく 給食終了	チキンピラフ	○	鶏肉	米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶,セロリ, ホールコーン,ピーマン,赤パプリカ	659	23.0
			ごろごろミネストローネ		鶏肉,大豆	油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,グリーンピース		
			こめこのチーズケーキ		チーズ,卵,生クリーム	米粉,砂糖	レモン果汁		

※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。

給食パシャパシャタイムについて

給食を食べる前と食べた後をタブレットで撮影します。
ご家庭にタブレットを持ち帰るので、給食についてお子さんと話してみてください。
実施するのは、12/17~19のうち1日です。(クラスによって実施する日は異なります。)
今回は全学年で実施します。次回は、1~3月に全学年で実施予定です。



今月の平均栄養価(中学年)	603	25.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5