



# 2がつ こんだてひょう



令和3年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	行事等	こんだてめい	ぎゆうにゆう	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)
1	火	リクエスト給食 6年生③	ミートソースパグッティ イタリアンサラダ ★フルーツポンチ	○	豚肉	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、 トマト缶、マッシュルーム缶 キャベツ、人参、きゅうり みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、レモン果汁	685	23.4
2	水	4年生 TGG	ごはん かじきのたつたあげ ごまあえ さわにわん	○	めかじき 豚肉	油 白ねりごま、砂糖、白いりごま	しょうが もやし、人参、小松菜 人参、大根、ごぼう、干しいたげ、ねぎ	622	26.6
3	木	5年生 節分	だいきしゃごはん とさあえ つみれしる	○	鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、大豆 かつお節 いわし、鶏肉、赤みそ	米、油、砂糖 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	人参、さやいんげん キャベツ、もやし、人参、きゅうり しょうが、白菜、人参、ねぎ、小松菜	631	31.5
4	金	リクエスト給食 1年生③	ごはん ★のりのつくだに にくどうふ みそドレサラダ	○	もみのり、ひじき 豚肉、焼き豆腐 赤みそ	砂糖 油、こんにゃく、砂糖 油、砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	617	23.6
7	月		ごはん さわらのおやき きりほしだいごんの のりマヨあえ ごもくスープ	○	さわら ツナ、刻みのり 鶏肉	米 エッグフリーマヨネーズ マロニー	切干大根、人参、キャベツ、小松菜 人参、干しいたげ、玉ねぎ、しょうが、 チンゲンサイ しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、 グリーンピース	626	26.9
8	火	リクエスト給食 3年生③	ごもくチャーハン もやしのごみあえ ★フタンスープ	○	豚肉 油揚げ 豚肉	米、油 油、砂糖 ワントンの皮油	人参、干しいたげ、玉ねぎ、しょうが、 小松菜、にんにく、しょうが しょうが、人参、干しいたげ、ねぎ、小松菜	657	25.0
9	水	リクエスト給食 2年生①	★カレーうどん こんにゃくサラダ だいがくいも	○	豚肉、かまぼこ	うどん、油 つきこんにゃく、砂糖、油 さつまいも、油、砂糖、水あめ	玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜 きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ	641	21.5
10	木	リクエスト給食 4年生③	ごはん ★あげぎょうざ ひじきナムル チンゲンサイスープ	○	豚肉 芽ひじき 鶏肉、木綿豆腐、卵	米 油、ぎょうざの皮、小麦粉 砂糖、油 油	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、こら 小松菜、人参、もやし、にんにく、しょうが しめじ、チンゲンサイ	670	22.6
14	月		ジャージャーうどん もやしときゅうりの ちゅうかサラダ ジョア（ストロベリー）	ジョア	豚肉、生揚げ、赤みそ 鶏肉 ジョア	米、油、砂糖 油、砂糖 ジョア	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、 ねぎ、グリーンピース もやし、きゅうり	645	27.6
15	火		きなごあげパン やさいとイカの ガーリックサラダ ポトフ プロセスチーズ	○	きなこ いか 豚肉 チーズ	ミルクねじりパン、油、砂糖 油 油、じゃがいも 油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ	615	27.6
16	水		チキンカレーライス フレンチサラダ ジョア（プレーン）	ジョア	鶏肉	米、油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 油、砂糖 ジョア	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン	634	17.6
17	木	ワンダフル給食	つまごいどん ざくらじまだいごんと ベーコンのスープ きよみオレンジ	○	鶏肉 ベーコン	米、白いりごま、ごま油、油、砂糖 バター	しほ漬、キャベツ、もやし、ほうれんそう、 人参、にんにく、しょうが 大根、小松菜 清見オレンジ	645	23.4
18	金		きんぴらごはん カリカリあぶらあげの おひだし あおさのみそしる	○	豚肉 油揚げ、赤みそ、かつお節 木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あおさ	米、油、しらたき、砂糖 砂糖 油、じゃがいも	人参、ごぼう もやし、小松菜 人参、えのきたけ	577	25.8
21	月		さけわかめごはん やさいのピリからあえ くたくさんみそしる	○	さけ 油揚げ、白みそ、赤みそ	米 油、砂糖 こんにゃく、じゃがいも	もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ 大根、人参、小松菜、ねぎ	571	25.0
22	火	ワンダフル給食	ほうれんそうのパターライス とりのトマトクリームに コーンサラダ	○	鶏肉、生クリーム	米、バター、小麦粉、油 油、三温糖	ほうれんそう、玉ねぎ、トマト缶 キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン	749	23.4
24	木	リクエスト給食 5年生①	はいがパン ★ツナサラダ ホークシチュー ヨーグルト	○	胚芽パン ツナ 豚肉 ヨーグルト	油、砂糖 油、じゃがいも、バター、小麦粉	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参	603	23.4
25	金		ごはん ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	○	鶏肉、おから ローズハム わかめ、木綿豆腐	米 油、砂糖 油、砂糖 緑豆春雨、油、砂糖	しょうが キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ ねぎ	734	27.4
28	月		とびうおのそぼろごはん シャキシャキあえ さつまじる かんぺい	○	とびうお、赤みそ 豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、こんにゃく、砂糖 油、砂糖 油、さつまいも、こんにゃく	しょうが、ごぼう、人参、さやいんげん 切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり 人参、大根、ねぎ 甘平	598	24.8

※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。

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。

「行事等」の欄に何年生のリクエストか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、楽しみにしてください。



今月の平均栄養価	640	24.8
学校給食摂取基準	650	21.1～32.5

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。