



3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	ぎょうじなど	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		バエリア	コーヒー ぎゆう にゆう	鶏肉,いか	米,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶, 黄パプリカ,赤パプリカ	641	22.2
			バリバリサラダ		ワンタンの皮,油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり			
			ソーセージいりポトフ		ウィンナー	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
2	水	リクエスト給食 2年生②★ 4年生①☆	★あんかけやきそば	○	豚肉,いか	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,人参,たけのこ, 干しいだけ,チンゲンサイ	658	28.3
			☆だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
3	木	ひなまつり	さんしょくそぼろどん	○	豚肉,赤みそ,卵	米,油,砂糖	たけのこ,しょうが,小松菜	621	25.5
			やさいのすましじる			手まりふ	大根,人参,ねぎ		
			ももゼリー			アガー	砂糖		
4	金		ごはん	○		米		664	23.5
			あげじゃがいもをそぼろに		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいだけ, グリーンピース		
			ゆかりあえ				白菜,人参,もやし,小松菜		
7	月		きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖	人参,ごぼう	633	26.6
			やさいのピリからあえ			油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			はくさいとくだんこのスープ		鶏肉	エッグフリーマヨネーズ,緑豆春雨	玉ねぎ,しょうが,人参,たけのこ,白菜, 干しいだけ,小松菜		
8	火	リクエスト給食 5年生②	ごはん	○		米		725	23.9
			ずぶた		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	しょうが,人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン, 干しいだけ,トマト缶		
			★ナムル			砂糖,油	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
			たんかん				たんかん		
9	水		ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン,バター,オリーブ油	にんにく	650	24.0
			ツナ入りコーンサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
			トマトスープ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
			ヨーグルト		ヨーグルト (ゆず&レモン)				
10	木	リクエスト給食 3年生②	たこめし	○	真だこ,油揚げ	米,こんにゃく	人参	605	26.9
			ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	小麦粉,油			
			キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			★とんじる		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		
11	金		ごはん	○		米		583	23.5
			ぎんだらのさいきょうやき		銀だら,白みそ	砂糖	しょうが		
			ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
			さわにわん		豚肉		人参,大根,ごぼう,干しいだけ,ねぎ		
14	月	4年生 TGG	ごはん	○		米		649	30.9
			ふたにくのすきやきに		豚肉,焼き豆腐	油,しらたき,華ふ,砂糖	人参,白菜,えのきたけ,ねぎ		
			いかとやさいのごましょうゆ		いか	砂糖,油,白すりごま,白いりごま	もやし,きゅうり		
15	火		こもくうどん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ,たけのこ	627	24.6
			あおのりポテトフライ		あおのり	じゃがいも,油			
			とうにゅうプリン		調製豆乳,アガー,豆乳クリーム	砂糖,黒砂糖			
16	水		ごはん	○		米		674	32.3
			とりてんのしょうゆだれがけ		鶏肉	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,油,砂糖			
			うめあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,人参,もやし,小松菜,ねり梅		
			みそしる (だいにん・とうふ)		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		大根,えのきたけ,ねぎ		
17	木	ワンダフル給食 1年生①	さくらだいのまぜごはん	○	真だこ,油揚げ	米,砂糖	たけのこ,人参,しょうが	607	26.9
			たいふうみあかだしみそしる		わかめ,赤みそ,豆みそ	焼きふ			
			ちくぜんに		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖	れんこん,人参,干しいだけ,ごぼう, さやえんどう		
			いちごかんてん		寒天	砂糖,はちみつ	いちご		
18	金		キムチチャーハン	○	焼き豚,卵	米,油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,白菜,キムチ,ねぎ	665	27.0
			やきにくサラダ		豚肉	油,砂糖	にんにく,キャベツ,人参,きゅうり,もやし		
			はるさめスープ		鶏肉	油,緑豆春雨	人参,たけのこ,しめじ,小松菜		
			バナナ				バナナ,レモン果汁		
22	火	リクエスト給食 1年生①	★ココアあげパン	○		ミルクねじりパン,油,砂糖		675	20.1
			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		
			フルーツパンチ				みかん缶,バイン缶,黄桃缶		
23	水	きょうしやくいしゅうじ 給食 厳 終 日 リクエスト給食 6年生①	マーボどん	ジョア	豚肉,赤みそ,豆みそ,木綿豆腐	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ, 干しいだけ,にら	664	23.7
			もやしのこうみあえ		油揚げ	油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			★マリブルーゼリー		アガー	砂糖	バイン缶		
			ジョア (ブレン)		ジョア				

※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、ご了承願います。

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、楽しみにしてみてください。



今月の平均栄養価	646	25.6
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。