



4がつ こんだてひょう



令和4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 | ぎゅうにゅう | 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) |
|----|---|---------------|---|--------|------------------------------------|--|--|-----------------|--------------|
| 7 | 木 | 2~6年生 給食開始 | カレーライス やさいとイカの ガーリックサラダ | ○ | 豚肉 いか | 米,油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉 油 | にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく | 657 | 24.8 |
| 8 | 金 | | ごはん にくどうふ やさいのピリからあえ | ○ | 豚肉,焼き豆腐 | 米 油,こんにゃく,砂糖 | 人参,玉ねぎ もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ | 573 | 23.7 |
| 11 | 月 | | きんぴらごはん みそドレサラダ けんちんじる | ○ | 豚肉 赤みそ 鶏肉,木綿豆腐 | 米,油,しらたき,砂糖 油,砂糖 | 人参,ごぼう キャベツ,きゅうり,もやし | 575 | 25.7 |
| 12 | 火 | | ツナおろしスパゲッティ オニオンドレッシング サラダ きよみオレンジ | ○ | ツナ,刻みのり | スパゲッティ,油,砂糖 油,砂糖 | 大根,小松菜 キャベツ,きゅうり,人参,もやし, レモン果汁,玉ねぎ 清見オレンジ | 576 | 24.3 |
| 13 | 水 | 1年生 給食開始 | マーボーどん もやしときゅうりの ちゅうかサラダ | ○ | 豚肉,赤みそ,豆みそ,木綿豆腐 鶏肉 | 米,発芽玄米,油,砂糖 油,砂糖 | にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ, 干しいたけ,ニラ もやし,きゅうり | 613 | 26.3 |
| 14 | 木 | | ごはん にくじゃが ぶどうゼリー | ○ | 豚肉,油揚げ アガー | 米 油,じゃがいも,しらたき,砂糖 砂糖 | 玉ねぎ,人参,さやいんげん ぶどうジュース | 599 | 20.6 |
| 15 | 金 | | わかめごはん やさいのたまごやき とんじる | ○ | 炊きこみわかめ 鶏肉,卵 豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | 米 油,砂糖 油,こんにゃく,じゃがいも | 玉ねぎ,人参,干しいたけ,しょうが 人参,ごぼう,大根,ねぎ | 621 | 28.1 |
| 18 | 月 | | ごもくチャーハン もやしのこうみあえ ワントンスープ | ○ | 豚肉 油揚げ 豚肉,豚肉 | 米,油 油,砂糖 ワントンの皮,油 | しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ, グリーンピース もやし,小松菜,にんにく,しょうが しょうが,人参,干しいたけ,ねぎ,小松菜 | 612 | 25.0 |
| 19 | 火 | | ハニートースト ツナサラダ トマトシチュー | ○ | 豚肉 | 食パン,バター,はちみつ 油,砂糖 油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉 | キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ 玉ねぎ,人参,トマト缶,グリーンピース | 610 | 21.0 |
| 20 | 水 | | ぶたキムチどん だいがくいも ジョア (ブルーベリー) | ジョア | 豚肉 | 米,発芽玄米,油,砂糖 さつまいも,油,砂糖,水あめ | にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし, 白菜キムチ,ニラ | 620 | 17.9 |
| 21 | 木 | 開校記念日 | ごはん どりのからあげ もやしのおひたし やさいのすましじる | ○ | 豚肉 鶏肉 | 米 揚げ油 | しょうが もやし,小松菜,人参 大根,人参,ねぎ | 647 | 27.4 |
| 22 | 金 | | こぎつねごはん シャキシャキあえ ごもくスープ | ○ | 鶏肉,油揚げ 鶏肉 | 米,油,つきこんにゃく,砂糖 油,砂糖 マロニー | 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,干しいたけ,玉ねぎ,しょうが, チンゲンサイ | 591 | 25.0 |
| 25 | 月 | | チキンピラフ フライビーンズサラダ じゃがいもとベーコンの スープ | ○ | 鶏肉 大豆 ベーコン | 米,油 揚げ油,油,砂糖 油,じゃがいも | 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 キャベツ,きゅうり 人参,玉ねぎ | 580 | 18.4 |
| 26 | 火 | 4年生 遠足 | ごはん かつおのあすまに とさあえ ぐたくさんみそじる | ○ | ごはん かつお かつお節 油揚げ,白みそ,赤みそ | 米 揚げ油,砂糖 砂糖 こんにゃく,じゃがいも | しょうが キャベツ,もやし,人参,きゅうり 大根,人参,小松菜,ねぎ | 644 | 34.1 |
| 27 | 水 | | きつねうどん きりほしだいごんの のりマヨあえ ひゅうがなつ | ○ | 豚肉,油揚げ ツナ,刻みのり | うどん,砂糖 エッグフリーマヨネーズ | ねぎ,人参,小松菜 切干大根,人参,キャベツ,小松菜 | 557 | 25.5 |
| 28 | 木 | 5年生 遠足 | だいにしやごはん ごまあえ みそじる (だいにん・とうふ) | ○ | 鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,大豆 | 米,油,砂糖 白ねりごま,砂糖,白いりごま | 人参,さやいんげん もやし,人参,小松菜 大根,えのきたけ,ねぎ | 596 | 28.8 |

※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、ご了承願います。

☆お知らせ☆

4月より、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応した献立となります。エネルギー量の計算方法が変更されたため、以前よりもエネルギー値が低く表示されますが、給食の提供量に変更はありません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



| | | |
|----------|-----|-----------|
| 今月の平均栄養価 | 604 | 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。