



2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)
1	水	4年生 TGG	げんまいりごはん どりにくとこんにやくのみそに うめドレサラダ	○	鶏肉、赤みそ かつお節	米、発芽玄米 油、さといも、こんにやく、砂糖	しょうが、ごぼう、人参、れんこん キャベツ、きゅうり、人参、ねり梅	551	20.6
2	木	リクエスト給食 2年生②	★ミートソースパグティ マセドアンサラダ デコボン	○	豚肉 赤みそ	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖 じゃがいも、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、ホールコーン	642	24.6
3	金	5年生 部分	だいすじやごはん やさいのピリからえ つみれじる	○	鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、大豆 いわし、鶏肉、赤みそ	米、油、砂糖 エッグフリーマヨネーズ	人参、さやいんげん もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ しょうが、白菜、人参、ねぎ、小松菜	606	31.5
6	月		ごはん のりのつくだに あげじゃがいものそぼろに みそドレサラダ	○	もみのり、ひじき 豚肉 赤みそ	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし	641	23.9
7	火	リクエスト給食 5年生①	ジャージャンどうふどん ★はるさめサラダ	○	豚肉、生揚げ、赤みそ ロースハム	米、油、砂糖 緑豆春雨、油、砂糖	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 キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	685	28.5
8	水		こぎつねごはん キャベツのあますあえ さつまじる	○	鶏肉、油揚げ 豚肉、木綿豆腐、合わせみそ	米、油、つきこんにやく、砂糖 砂糖	人参、さやいんげん キャベツ、人参、きゅうり	614	25.2
9	木	リクエスト給食 3年生②	かしわパン どりのようらうてりやき イタリアンサラダ ★ABCスープ	○	鶏肉、白みそ ベーコン、鶏肉	柏パン はちみつ 油、砂糖	しょうが、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	551	25.6
10	金		ごはん いかしいらのチリソース もやしときゅうりのちゅうかサラダ はるさめスープ	○	鶏肉 鶏肉	米 油、砂糖 油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース もやし、きゅうり 人参、たけのこ、しめじ、小松菜	660	30.4
13	月		ごはん ツナのあぶらみそ ごもくうまに ゆずふうみおひたし	○	ツナ、赤みそ、白みそ 豚肉、生揚げ、赤みそ かつお節	米 油、砂糖 油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが ごぼう、人参、玉ねぎ もやし、人参、白菜、ゆず果汁	629	24.4
14	火	4年生 社会科見学	キムチチャーハン もやしのこうみあえ ワンドンスープ	○	焼き豚、卵 油揚げ 豚肉、豚肉	米、油、砂糖 油、砂糖 ワンドンの皮、油	にんにく、玉ねぎ、白菜、キムチ、ねぎ 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	631	25.9
15	水	リクエスト給食 ★4年生②、☆6年生①	あんかけやきそば ★だいすじやりしゃり ★マリンブルーゼリー	○	豚肉、いか 大豆、あおのり アガー	蒸し中華めん、油 油 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜、人参、 たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ パイン缶	656	26.7
16	木		ごはん ぎんだらのさいきょうやき いそあえ すましじる	○	銀だら、白みそ 刻みのり、かつお節 鶏肉、なと	米 砂糖	しょうが もやし、キャベツ、小松菜 人参、ねぎ、ニラ	550	24.5
17	金		きんぴらごはん こまつなのかぼすあえ どうふのだんごじる	○	豚肉 鶏肉、木綿豆腐	米、油、しらたき、砂糖 砂糖	人参、ごぼう 小松菜、えのきたけ、もやし、キャベツ、 人参、かぼす果汁	553	25.5
20	月		たいめし キャベツのレモンあえ とんじる	○	真だい しらす干し 豚肉、合わせみそ	米 油、砂糖 油、こんにやく、さといも	キャベツ、大根、人参、レモン果汁 人参、ごぼう、大根、ねぎ	516	23.8
21	火		ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	○	鶏肉 鶏肉 わかめ、木綿豆腐	米 油、砂糖 砂糖、油	しょうが ほうれんそう、もやし、ぜんまい ねぎ	663	27.3
22	水	リクエスト給食 1年生①	★カレーライス ツナ入りコーンサラダ ヨーグルト（レモン） ジョア（プレーン）	ジョア	豚肉 ツナ ヨーグルト（レモン） ジョア	米、油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 油、砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、ホールコーン	722	23.8
24	金	ワンダフル給食	エビパン どりのカレースープ リヨネズポテト いちごみかんかんでん	○	えび、卵白 鶏肉、ベーコン 粉寒天	ラード、油、食パン、白いごま、黒いごま、はちみつ オリーブ油、おおむぎ じゃがいも、油 砂糖	にんにく 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、にんにく、パセリ 玉ねぎ いちごみかん缶、レモン果汁	566	24.3
27	月		チキンピラフ パリパリサラダ かぼちゃスープ	○	鶏肉 鶏肉	米、油 ワンドンの皮、油、砂糖 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 キャベツ、人参、きゅうり	538	19.6
28	火		ごはん とりてんのしょうゆだれがけ カリカリあぶらあげのおひたし くだくさんみそじる	○	鶏肉 油揚げ、赤みそ、かつお節 油揚げ、合わせみそ	米 小麦粉、エッグフリーマヨネーズ、油、砂糖 砂糖	人参、さやいんげん、 マッシュルーム缶、かぼちゃ 大根、人参、小松菜、ねぎ	660	32.8

※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。
2月～3月の間に各学年の上位2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、★または☆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、楽しみにしててください。



今月の平均栄養価	612	25.7
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5