



3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		ツナおろしスパゲッティ ごまドレサラダ	○	ツナ、刻みのり	スパゲティ、油、砂糖	大根、小松菜	534	24.0
2 木	リクエスト給食 3年生①	ごはん ジャンボあげぎょうざ ひじきナムル ★ちゅうかスープ	○	豚肉 芽ひじき 豚肉	米 油、ぎょうざの皮、小麦粉 油、砂糖 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 人参、だけのこ、白菜、きくらげ、えのきたけ、 ホールコーン	620	23.4
3 金	ひなまつり	さんしょくそぼろどん やさいのすましじる ももゼリー	○	豚肉、赤みそ、卵 アガー	米、油、砂糖 砂糖	だけのこ、しょうが、小松菜 大根、人参、ねぎ 桃ジュース、黄桃缶	586	25.5
6 月	リクエスト給食 1年生②	★ハヤシライス やさいとイカの ガーリックサラダ しょうなんゴールド ジョア（ブレン）	ジョア	豚肉 いか ジョア	米、油、無塩バター、小麦粉 油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく 湘南ゴールド	605	20.6
7 火		とびうおのそぼろごはん きりぼしだいごんの のりマヨあえ みそじる（えのき・なまあげ）	○	とびうお、赤みそ ツナ、刻みのり 生揚げ、合わせみそ	米、油、こんにゃく、砂糖 エッグフリーマヨネーズ	しょうが、ごぼう、人参、さやいんげん 切干大根、人参、キャベツ、小松菜 えのきたけ、もやし、ねぎ	560	26.1
8 水	リクエスト給食 5年生②	ごはん にくじゃが ★とさあえ	○	豚肉、油揚げ かつお節	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 キャベツ、もやし、人参、きゅうり	580	22.4
9 木	リクエスト給食 2年生①	★きつねうどん チキンチキンごぼう	○	豚肉、油揚げ 鶏肉	うどん、砂糖 油、砂糖	ねぎ、人参、小松菜 ごぼう、小松菜	620	31.6
10 金	リクエスト給食 4年生①	ごはん ★とりのからあげ うめあえ さわにわん	○	鶏肉 かつお節 豚肉	米 揚げ油 砂糖	しょうが キャベツ、人参、もやし、小松菜、ねぎ、梅 人参、大根、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	657	27.5
13 月		ごはん すぶた ナムル	○	豚肉	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖、油	しょうが、人参、玉ねぎ、だけのこ、ピーマン、 干しいたけ、トマト缶 ほうれんそう、もやし、ぜんまい	663	23.5
14 火	★6年生が考えた献立	☆ナンなんだよカレー フライビーンズサラダ	○	鶏肉 大豆	ナン、油、はちみつ、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、ほうれんそう キャベツ、きゅうり	549	21.6
15 水		ごもくごはん やさいのピリからあえ はくさいのスープ	○	鶏肉、油揚げ 鶏肉	米、油、砂糖 油、砂糖 マロニー	人参、だけのこ、干しいたけ、さやいんげん もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	558	23.7
16 木		ごはん かつおのあずまに もやしのおひだし しょうがのしろみそじる	○	かつお 鶏肉、生揚げ、白みそ、かつお節	米 油、砂糖 油、じゃがいも	しょうが もやし、小松菜、人参 人参、白菜、えのきたけ、しょうが	639	35.4
17 金		さけわかめごはん ジャキジャキあえ とんじる	○	さけ、炊きこみわかめ 豚肉、木綿豆腐、合わせみそ	米 油、砂糖 油、こんにゃく、じゃがいも	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり 人参、ごぼう、大根、ねぎ	542	26.3
20 月		キムタクごはん きりぼしだいごんのナムル チンゲンサイスープ	○	豚肉 ロースハム 鶏肉、木綿豆腐、卵	米、発芽玄米、油 油、砂糖 油	人参、白菜、キムチ、たくあん、ねぎ、万能ねぎ 切干大根、人参、りょくとうもやし、きゅうり、 にんにく、ねぎ しめじ、チンゲンサイ	523	20.7
22 水	給食最終日 リクエスト給食 6年生②	きなこあげパン ソーセージいりポトフ ★フルーツポンチ	コーヒ ぎゅう にゅう	きなこ ウィンナー	ミルクねじりパン、油、砂糖 油、じゃがいも 砂糖	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ みかん缶、パイナップル、白桃缶、黄桃缶、レモン果汁	609	18.9

※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。

★リクエスト給食

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。

「ぎょうじなど」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。



☆3月14日(火)の「ナンなんだよカレー」は、6年生が英語の授業で
考えたカレーを 基にした献立です。
どのようなカレーが出てくるのか、楽しみにしてください。



今月の平均栄養価	592	24.7
学校給食摂取基準	650	21.1～ 32.5