



7がつ こんだてひょう



令和5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)
3 月		ごはん	○		米		563	23.8
		のりのつくだに		もみのり、ひじき	砂糖			
		にくどうふ		豚肉、焼き豆腐	油、こんにゃく、砂糖	人参、玉ねぎ		
		こまつなのかぼすあえ			砂糖	小松菜、えのきたけ、もやし、キャベツ、人参、かぼす果汁		
4 火		はちみつレモントースト	コーヒーズ ぎゅう にゆう		食パン、バター、はちみつ、砂糖	レモン果汁	582	17.5
		フライビーンズサラダ		大豆	油、砂糖	キャベツ、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		
5 水		なつゆさいカレーライス	○	鶏肉	米、油、無塩バター、小麦粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん	648	20.1
		イタリアンサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり		
6 木		うめじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米	刻み梅	556	23.0
		ちくわのいそへあげ		ちくわ、あおのり	小麦粉、油			
		やさいとひじきのあえもの		ひじき	油	キャベツ、きゅうり、もやし		
		ごもくスープ		鶏肉	マロニー	人参、干しいたけ、玉ねぎ、しょうが、チンゲンサイ		
7 金	たなばた 七夕 ねんせいこうけいげくしゅう 6年生 校外学習	きんぴらごはん	○	豚肉	米、油、しらたき、砂糖	人参、ごぼう	581	26.5
		ごまあえ			白ねりごま、砂糖、白いりごま	もやし、人参、小松菜		
		みそじる (えのき・なまあげ)		生揚げ、合わせみそ		えのきたけ、もやし、ねぎ		
10 月	ねんせい 3~6年生 給食 バシャバシャタイム	ごもくすし	○	鶏肉、油揚げ、卵、刻みのり	米、砂糖、油	干しいたけ、人参、れんこん、かんぴょう、さやえんどう	600	23.1
		たなばたじる			焼きだん、そうめん	オクラ		
		マリブルーゼリー		アガー	砂糖	バイン缶		
11 火	ねんせい 3~6年生 給食 バシャバシャタイム	なすのミートソース スパゲッティ	○	豚肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム缶、トマト缶、なす	621	25.4
		マセドアンサラダ				じゃがいも、油、砂糖		
12 水		いわしのかば焼きどん	○	いわし	米、発芽玄米、小麦粉、油、砂糖	しょうが	631	24.2
		さわにわん		豚肉		人参、大根、ごぼう、干しいたけ、ねぎ		
		サイダーかん		寒天	砂糖、かき氷シロップ（メロン）			
13 木	ねんせい 3・4年生 校外学習	ごはん	○		米		591	28.1
		とりのてりやき		鶏肉	砂糖	しょうが		
		ゆかりあえ				白菜、人参、もやし、小松菜		
		とんじる		豚肉、木綿豆腐、合わせみそ	油、こんにゃく、じゃがいも	人参、ごぼう、大根、ねぎ		
14 金	ねんせい 3~6年生 給食 バシャバシャタイム	チンジャオロースどん	○	豚肉	米、発芽玄米、油、砂糖	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン	588	23.8
		ひじきナムル		芽ひじき	油、砂糖	小松菜、人参、もやし、にんにく、しょうが		
		れいとうみかん				冷凍みかん		
18 火	ワンダフル給食 3~6年生 給食 バシャバシャタイム	ロモサルタート	○	牛肉	米、オリーブ油、ごま油、じゃがいも、油	にんにく、玉ねぎ、黄パプリカ、トマト、こねぎ、パセリ	633	25.9
		キヌアのサラダ		ツナ	おおむぎ、キヌア、オリーブ油	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、レモン果汁		
19 水	ねんせい 3~6年生 給食 バシャバシャタイム	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	536	21.1
		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		
		ごろごろミネストローネ		鶏肉、大豆	油、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、人参、セロリ、トマト缶、グリーンピース		
20 木	まほうしょうじゅう 給食 終了	マーボーどん	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、干しいたけ、にら	586	22.8
		きりぼしだいこんのナムル		ローズハム	油、砂糖	切干大根、人参、りょうとうもやし、きゅうり、にんにく、ねぎ		
		すいか				小玉すいか		
		ジョア（フレーン）		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。

給食バシャバシャタイムについて

給食を食べる前と食べた後をタブレットで撮影します。
ご家庭にタブレットを持ち帰るので、給食についてお子さんと話してみてください。
実施するのは、7/10、11、14~19のうち1日です。
(クラスによって実施する日は異なります。)
今回は3~6年生で実施します。次回は、9~12月に全学年で実施予定です。



今月の平均栄養価	594	23.5
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5