



# 12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)
1	金		ごはん	○		米		601	23.1
			ごもくうまに		豚肉,生揚げ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,玉ねぎ		
			ときあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり		
4	月	給食パシャパシャ タイム 6-2 食育指導	きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖	人参,ごぼう	580	25.8
			みそドレサラダ		赤みそ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
			かきたまじる		鶏肉,卵		人参,玉ねぎ,ねぎ		
5	火	給食パシャパシャ タイム 6-3 食育指導	ごはん	○		米		596	26.9
			ハンバーグ		豚肉	油,米粉,砂糖	玉ねぎ		
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
6	水	給食パシャパシャ タイム	ツナおろしスバゲッティ	ジョア	ツナ,刻みのり	スバゲッティ,油,砂糖	大根,小松菜	500	21.7
			オニオンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,レモン果汁, 玉ねぎ		
			ジョア(フレン)		ジョア				
7	木	給食パシャパシャ タイム	ごはん	○		米		581	21.4
			にくじゃが		豚肉,油揚げ	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん		
			キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
8	金	給食パシャパシャ タイム	キムタクごはん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,ごま油	人参,白菜,キムチ,たくあん,ねぎ,万能ねぎ	501	19.4
			ナムル			ごま油,砂糖	ほうれんそう,もやし,せんまい		
			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		
11	月		バエリア	○	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, 黒パプリカ,赤パプリカ	603	21.3
			フライビーンズサラダ		大豆	油,砂糖	キャベツ,きゅうり		
			じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ		
12	火		ごはん	○		米		557	23.8
			ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	小麦粉,油			
			もやしのおひたし				もやし,小松菜,人参		
13	水		わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米		535	24.0
			やさいのピリからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			つみれじる		いわし,鶏肉,赤みそ	エッグフリーマヨネーズ	しょうが,白菜,人参,ねぎ,小松菜		
14	木		ハニートースト	○		食パン,バター,はちみつ		600	19.1
			フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン		
			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		
15	金	てんらんかい 展覧会	スタミナどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,ニラ,人参	684	22.5
			だいがくいも			さつまいも,油,砂糖,水あめ			
16	土	てんらんかい 展覧会	ハヤシライス	ジョア	豚肉	米,油,無塩バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参	602	16.3
			マセドアンサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,ホールコーン		
			ジョア(フレン)		ジョア				
18	月		ごはん	○		米		623	30.6
			いかとしらのチリソース		いか,しいら	油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,グリーンピース		
			ひじきナムル		芽ひじき	ごま油,砂糖	小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが		
19	火		わかめスープ	○	わかめ,木綿豆腐		ねぎ	553	26.1
			あんかけやきそば		豚肉,いか	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,人参,たけのこ, 干ししいたけ,チンゲンサイ		
			だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
20	水		カレーライス	○	豚肉	米,油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ	654	20.8
			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		
21	木	ワンダフル給食 	じぶにどん	○	鶏肉	米,小町心,砂糖,鴨油	人参,かぼちゃ,れんこん,チンゲンサイ,しょうが	651	26.6
			いりどうら		木綿豆腐,鶏肉,ひじき,卵	油,砂糖	干ししいたけ,人参,たけのこ,しょうが		
			ゆずゼリー		アガー	砂糖	ゆずピューレ		
22	金	とうふ 冬至 給食終了	チキンピラフ	ジョア	鶏肉	米,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	551	20.2
			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		
			とうにゅうプリン		豆乳,アガー,豆乳クリーム	砂糖,黒砂糖			
			ジョア(フレン)		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。

## 給食パシャパ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、12/4~8です。(クラスによって実施する日は異なります。)  
今回は全学年で実施します。次回は、1~3月に全学年で実施予定です。



今月の平均栄養価

587

22.9

学校給食摂取基準

650

21.1~  
32.5