１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)
9	火	給食開始	こぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖	人参,さやいんげん	604	28.1
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	白菜,人参,もやし		
			けんちんじる		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,こんにゃく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
10	水		ごはん	○		米		680	25.2
			すぶた		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	しょうが,人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,干ししいたけ,トマト缶		
			もやしときゅうりのちゅうかサラダ		鶏肉	油,砂糖	もやし,きゅうり		
11	木	鏡開き	えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆	661	24.6
			うめドレサラダ		かつお節	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ねり梅		
			おしるこ		あずき	砂糖,冷凍白玉団子			
12	金		ごはん	○		米		609	23.6
			あげじゃがいものそぼろに		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干ししいたけ,グリンピース		
			ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
15	月	リクエスト給食 4・5年生①	ごはん	○		米		643	26.9
			★とりのからあげ		鶏肉	油	しょうが		
			ゆかりあえ				白菜,人参,もやし,小松菜		
			やさいのすましじる			手まりふ	大根,人参,ねぎ		
16	火		ちゅうかどん	○	豚肉,いか,なると	米,油,砂糖,ごま油	玉ねぎ,人参,たけのこ,白菜,ヤングコーン,きくらげ,小松菜	563	21.8
			きりぼしだいこんのナムル		ロースハム	油,砂糖	切干大根,人参,もやし,きゅうり,にんにく,ねぎ		
17	水		チキンカレーライス	ジョア	鶏肉	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	610	18.8
			カラフルサラダ		チーズ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,ホールコーン		
			ジョア（プレーン）		ジョア				
18	木	リクエスト給食 1年生①	★きなこあげパン	○	きなこ	コッペパン,油,砂糖		539	24.2
			いかのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
			ポトフ		豚肉	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
19	金	3年生　社会科見学	かつおごはん	○	かつお	米,発芽玄米,砂糖	しょうが,小松菜	507	25.4
			いとかんてんサラダ		糸寒天	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ		
			さつまじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,さつまいも,こんにゃく	人参,大根,ねぎ		
22	月		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,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ,干ししいたけ,ニラ	585	22.7
			はるさめサラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ		
			ジョア（プレーン）		ジョア				
23	火	リクエスト給食 ★2年生②、☆6年生②	★きつねうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,砂糖	ねぎ,人参,小松菜	589	25.4
			きりぼしだいこんののりマヨあえ		ツナ,刻みのり	エッグフリーマヨネーズ	切干大根,人参,キャベツ,小松菜		
			☆フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶,黄桃缶,レモン果汁		
24	水	4年生　TGG見学 全国学校 給食週間（～1/30）	キムチチャーハン	○	焼き豚,卵	米,油,ごま油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,白菜キムチ,ねぎ	576	25.6
			もやしのこうみあえ		油揚げ	ごま油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			ちゅうかスープ		豚肉	油	人参,たけのこ,白菜,きくらげ,えのきたけ,ホールコーン		
25	木		ごはん	○		米		600	32.1
			くじらのたつたあげ		くじら肉	小麦粉,油	しょうが		
			いそあえ		刻みのり,かつお節		もやし,キャベツ,小松菜		
			みそしる（かぶ・あぶらあげ）		油揚げ,合わせみそ		かぶ,ねぎ		
26	金	リクエスト給食 3年生①	チキンライス	○	鶏肉	米,油	トマトジュース,人参,玉ねぎ,ホールコーン,グリンピース	589	20.3
			じゃがいものみそドレサラダ		白みそ	じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖	キャベツ,赤パプリカ,小松菜,ホールコーン,レモン果汁,にんにく,しょうが,玉ねぎ		
			★ABCスープ		ベーコン,鶏肉	油,アルファベットマカロニ	人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン		
29	月		ごはん	○		米		536	27.8
			さけのしおやき		さけ				
			そくせきづけ				キャベツ,きゅうり,人参,しょうが		
			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		
30	火	5年生　社会科見学	ごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,たけのこ,干ししいたけ,さやいんげん	581	26.8
			カリカリあぶらあげのおひたし		油揚げ,赤みそ,かつお節	砂糖	もやし,小松菜		
			あんかけじる		鶏肉,木綿豆腐	干しうどん,白玉ふ	人参,大根,ねぎ,小松菜		
31	水	ワンダフル給食	ごはん	○		米		699	22.8
			ぶたバラのにんにくバター		豚肉	油,じゃがいも,バター,砂糖	しめじ,エリンギ,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ニラ,にんにく		
			ちんげんさいとトックのスープ		卵	トック,砂糖,ごま油	生しいたけ,人参,チンゲンサイ,ねぎ,玉ねぎ,しょうが		

※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。

給食委員がリクエスト給食のアンケートを取りました。
1月～３月の間に各学年の上位3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。

今月の平均栄養価	598	24.8
学校給食摂取基準	650	21.1～32.5