



2がつ こんだてひょう



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	木	リクエスト給食 3年生②	ガーリックトースト	○		食パン/バター、オリーブ油	にんにく	567	21.6
			ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ		
			★トマトスープ		ベーコン、鶏肉	油、じゃがいも、マカロニ、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、トマト缶		
2	金		だいずじゃこごはん	○	鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、大豆	米、油、砂糖	人参、さやいんげん	592	30.5
			キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ、人参、きゅうり		
			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		
5	月		ごはん	○		米		633	30.5
			とりてんのしょうゆだれかけ		鶏肉	小麦粉、エッグフリーマヨネーズ、油、砂糖			
			シャキシャキあえ			油、砂糖	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり		
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜		
6	火		マーボーどん	○	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、だけのこ、干しいだけ、二郎	613	26.3
			もやしときゅうりのちゅうかさサラダ		鶏肉	油、砂糖	もやし、きゅうり		
7	水	リクエスト給食 ★2年生①、★6年生③	★ミートソースパゲッティ	ジョア	豚肉	スバゲティ、オリーブ油、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	663	23.7
			☆まっちゃんちよこのむしケーキ		牛乳	小麦粉、砂糖、ホワイトチョコレート			
			ジョア（フレーン）		ジョア				
8	木		とりにくのチリソースどん	○	鶏肉	米、油、砂糖	ヤングコーン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、二郎	654	23.2
			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		
9	金		チキンピラフ	○	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	545	18.0
			オニオンドレッシングサラダ			油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、もやし、レモン果汁、玉ねぎ		
			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		
13	火		ごはん	○		米		558	23.7
			にくどうふ		豚肉、焼き豆腐	油、こんにゃく、砂糖	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		
14	水		カレーライス	ジョア	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	603	18.2
			コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、ホールコーン		
			ジョア（フレーン）		ジョア				
15	木		とりのぼろごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	しょうが、ごぼう、人参、干しいだけ	547	23.4
			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		
			みそしる（だいこん・とうふ）		油揚げ、木綿豆腐、合わせみそ		大根、えのきだけ、ねぎ		
16	金	リクエスト給食 4・5年生②	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、だけのこ、干しいだけ、チンゲンサイ	553	26.1
			★だいずしゃりしゃり		大豆、あおのり	油			
19	月		ぶたにくとごぼうのおこわ	○	豚肉、油揚げ	米、もち米、油、砂糖	ごぼう、人参	524	20.8
			こんにゃくサラダ			つきこんにゃく、油、ごま油、砂糖	きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ		
			みそしる（たまねぎ・じゃがいも）		合わせみそ	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ		
20	火		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	533	22.8
			みそだしサラダ		赤みそ	油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし		
			とうふのだんごじる		鶏肉、木綿豆腐	エッグフリーマヨネーズ、パン粉、マロニー	しょうが、ねぎ、白菜、小松菜		
21	水		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	574	15.8
			イタリアンサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり		
			ジョア（フレーン）		ジョア				
22	木		ぶたキムチどん	○	豚肉	米、発芽玄米、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、白菜、キムチ、二郎	585	21.1
			あおのりポテトフライ		あおのり	じゃがいも、油			
26	月	ワンダフル給食	さげばらずし	○	さげ油揚げ、ひじき、刻みりのり	米、砂糖	ごぼう、人参、かんぴょう、きゅうり、れんこん	615	22.3
			さわにわん		豚肉		ごぼう、大根、人参、しいたけ、糸みつば		
			だいがくいも			さつまいも、油、砂糖、黒いりごま			
27	火		ごはん	ジョア		米		527	20.4
			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		
			もやしのおひたし				もやし、小松菜、人参		
			ジョア（フレーン）		ジョア				
28	水	リクエスト給食 1年生②	★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		
29	木	ねんがい 4年生 しゃかいけんがく 社会科見学	ごはん	○		米		602	27.8
			のりのつくだに		もみのり、ひじき	砂糖			
			ちくさやき		鶏肉、卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれんそう		
			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		

※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	584	22.9
学校給食摂取基準	650	21.1～32.5