

# 給食献立予定表

令和6年3月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1金	あなごいり ちらしずし ひなまつり献立	ぎゅうにゅう	なのはなのからしあえ すましじる ひなまつりさんしよくゼリー	たまご あなご きざみのり ぎゅうにゅう とうふ わかめ なまクリーム	こめ さとう ひまわりあぶら しろいりごま	かんひょう しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし なばな だいこん ながねぎ いちごピューレ	616 22.7
4月	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのねぎみそやき きりぼしだいこんのにつけ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば しろみそ あぶらあげ とりにく たまご	こめ ひまわりあぶら いとこんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん きりぼしだいこん さやいんげん にら	586 28.5
5火	きなことうにゅう トースト	ぎゅうにゅう	コーンシチュー みそドレサラダ くだもの(かんきつ)	きなことうにゅう ぎゅうにゅう とり なまクリーム しろみそ あかみそ	しよくパン さとう ひまわりあぶら パター はくりきこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン キャベツ こまつな かんきつ	585 23.3
6水	★ジャージャーめん リクエスト給食	ぎゅうにゅう	ナムル もちもちポテト	ぶたひきにく あかみそ はつちようみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま じゃがいも なたねサラダあぶら(揚)	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ にんじん きゅうり だいずもやし こまつな	622 23.5
7木	きんぴらごはん	ぎゅうにゅう	たこといかのからあげ いもだんごじる くだもの(かんきつ)	ぶたにく ぎゅうにゅう たこ いか とりにく	こめ ごまあぶら しらたき さとう しろいりごま かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが にんにく しいたけ だいこん ながねぎ こまつな かんきつ	588 25.2
8金	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	わかめサラダ ★ゼリー-いりフルーツポンチ リクエスト給食	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ひまわりあぶら しろいりごま	にんにく しょうが りょくとうもやし ながねぎ にら キムチ キャベツ とうもろこし みかんかん パインかん ぶどうかん ぶどうジュース	594 22.2
11月	たこめし	ぎゅうにゅう	とうふでんがく すきこんぶのにつけ さんまのすりみじる 岩手県の郷土料理	たこ ぎゅうにゅう なまあげ あかみそ こんぶ こうやどうふ さんま たら しろみそ とうふ	こめ もちこめ さとう しらたき かたくりこ	こねぎ にんにく にんじん しいたけ しょうが だいこん ながねぎ	580 29.0
12火	ごはん・ のりのつくだに	ぎゅうにゅう	がめに キャベツときゅうりの しらすあえ	のり ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	こめ さとう ひまわりあぶら こんにやく さといも じゃがいも	れんこん にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり りょくとうもやし しょうが	580 24.1
13水	シーフードピラフ	ジョア (マスカット)	スペインふうオムレツ マカロニスープ くだもの(かんきつ)	ウインナー ホタテ いか ジョア たまご ベーコン こなチーズ なまクリーム ぶたにく	こめ むぎ パター ひまわりあぶら じゃがいも オリーブオイル マカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく しょうが はくさい こまつな かんきつ	594 28.3
14木	ごはん	ぎゅうにゅう	おにくりょうり (とりのからあげ、ハンバーグ) ごまあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら パンこ さとう しろすりごま ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし だいこん はくさい	636 28.0
15金	ミートソース スパゲッティ	ぎゅうにゅう	マセドアンサラダ くだもの(かんきつ)	ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ ひまわりあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも ごまあぶら	セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ きゅうり にんじん とうもろこし かんきつ	581 25.1
18月	にこみうどん	ぎゅうにゅう	じゃがいもバターしょうゆに ぼたもち 春分の日献立	ぶたにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう とりひきにく あずき	うどん ひまわりあぶら さとう バター じゃがいも もちこめ こめ	にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ グリンピース	586 27.2
19火	ピザトースト	ぎゅうにゅう	ささみサラダ フィッシュユッペ (さかなのスープ) くだもの(かんきつ)	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく さけ なまクリーム	しよくパン オリーブオイル さとう ごまあぶら しろいりごま バター はくりきこ	にんにく たまねぎ トマト ピーマン キャベツ きゅうり にんじん セロリ レモンじる パセリ かんきつ	583 26.2
21木	チキン カレーライス	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ くだもの(いちご)	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ひまわりあぶら じゃがいも パター はくりきこ こんにやく さとう ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり りょくとうもやし いちご	638 18.9

栄養量は中学年のものです。  
低学年の栄養量は中学年の栄養量の10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%増です。  
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいぎん	598 25.2
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

3月の3月の予定  
3月のリクエストメニューは、高学年の人気メニューです。  
★がついている料理です。  
セレクト給食では、「鶏のから揚げ」又は「ハンバーグ」から食べたい方を選んで食べます。  
21日 給食最終日

ワンダフル給食  
ホームページの  
QRコードです。→



こそつぎょう・ごしんきゅうおめでとうございます!!