



1月

献立表

令和2年12月25日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく 質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					おもに体を作る食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		おもに熱々の元になる食品(黄)		
パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む			
8	金	ご飯	○	松風焼き 切り干し大根の煮つけ 七草すいとん汁	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳	人参 じゃがいも 大根 蕪葉 小松菜	玉葱 葱 じゃがいも 切り干し大根 大根 白菜	米 片栗粉 三温糖 片栗粉 こんにゃく 薄粉	ごま油	819 34.9
12	火	シーフード ピラフ	○	スパイシーポテトフライ ミネストローネスープ・果物	鶏肉 えびいかに 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 青ピーマン トマト 蕪葉 パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン じゃがいも 切り干し大根 キャベツ 蕪	米 じゃが芋 マカロニ	バター油	864 29.6
13	水	親子丼	○	田舎汁 くろすけボール	鶏肉 鶏卵 豚肉 味噌	牛乳 クリーム	人参 みつば 小松菜	玉葱 しめじ 大根	米 三温糖 こんにゃく こんにゃく さつまいも 糖	油 バター	900 36.3
14	木	麦ご飯	○	じゃが芋コロッケ 野菜のしらす和え もずく汁	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 しらす干し もずく	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし 生姜	米 じゃが芋 薄粉 片栗粉 三温糖 片栗粉	油	859 29.7
15	金	ココア トースト	○	蓮根チップサラダ ハンガリアシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参	蓮根 キャベツ 胡瓜 黄ピーマン 生姜 玉葱 グリーンピース	米 じゃが芋 薄粉 片栗粉 三温糖 片栗粉	バター油	772 27.1
18	月	キーマ カレーライス	○	ツナとわかめのサラダ 果物	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 蕪	にんにく 生姜 玉葱 グリーンピース キャベツ 胡瓜 もやし	米 薄力粉 三温糖	油 バター	850 28.2
19	火	ご飯	○	鯖のみぞれ煮 小松菜のごま和え 吹雪汁	さば なると 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 もやし 白菜	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	835 34.3
20	水	醤油ラーメン	○	春巻き じゃが芋の味噌ドレ	なるとうすら卵 豚肉 味噌	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 筍 キャベツ 葱 もやし 椎茸 胡瓜	中華 春巻きの皮 薄粉 蕪 三温糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	823 32.3
21	木	ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ ごま汁	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	にんにく 生姜 筍 じゃが芋 葱 もやし 椎茸 胡瓜	米 片栗粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	油 ごま	882 35.1
22	金	鶏五目ご飯	○	キャベツとわかめのからし和え 豆腐団子の味噌汁 バナナケーキ	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 鶏卵 豆乳	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	じゃがいも 椎茸 じゃが芋 もやし 生姜 大根 えのき草 葱 パセリ	米 三温糖 片栗粉 上白糖 薄力粉	油 ごま	892 31.8
23	土	中華丼	○	ナムル カルピスゼリー	豚肉 えび いか うすら卵	牛乳 カルピス	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉葱 筍 椎茸 きくらげ 白菜 もやし にんにく パセリ 蕪 蕪	米 麦 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま油	787 28.3
25	月	バンズパン いちごジャム	○	ロビ・ラーティッコ シスコン・マッカラケイト	鮭 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参	いちごジャム 玉葱 にんにく キャベツ コーン 蕪	カリン マカロニ じゃが芋 薄力粉 片栗粉	油 バター	829 31.7
26	火	麦ご飯 ごまひじきふりかけ	○	五目肉じゃが ほうれん草の味噌汁	豚肉 豆腐 さつまいも 油揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき しらす干し	人参 さやいんげん ほうれん草	玉葱 大根 筍	米 麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	764 32.6
27	水	里芋ご飯	○	大豆入り卵焼き もやしのごま醤油 澄まし汁	大豆 鶏卵 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	玉葱 もやし キャベツ 大根 えのき草 筍 葱	米 里芋 三温糖	油 ごま	751 36.0
28	木	キムチ チャーハン	○	☆保健給食委員会考案献立☆ 春雨サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏卵 ハム	牛乳 無糖練乳	人参 にら	オリーブオイル にんにく 生姜 玉葱 椎茸 じゃが芋 もやし 胡瓜 椎茸 片栗粉 蕪 梅干し 味噌	米 麦 三温糖 蕪 ワンタンの皮 片栗粉 上白糖	油 ごま ごま油 アモドエッセンス	828 27.1
29	金	麦ご飯	○	クジラの竜田揚げ 小松菜と油揚げのお浸し 豚汁	くじら肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし じゃがいも 椎茸 大根 葱	米 麦 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油	781 41.3

*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おください。

☆1月28日は2回目の保健給食委員会が考えた献立です。前回がパンだったため、今回はご飯を主食にして、各学年入れたいものを上手に組み合わせていました。

☆「くろすけボール」と「醤油ラーメン」はアンケートでリクエストがあったもう一度食べたい小学校給食です。

「くろすけボール」は実際に小学校で出していたレシピを教えてくださいました。2,3月にもリクエストされた給食を出す予定です。お楽しみに。

☆今月から献立アンケートで上位に入った料理を給食で出していきます。今月は1年生と教職員アンケートで上位に入ったものです。

2月は2年生、3月は3年生のアンケート上位に入った給食を出します。結果は冬休み明け中に廊下に張り出しますので確認してみてください。

学校給食摂取基準
830
27.0-41.5

広尾中学校平均
827
32.3

1月	給食目標	給食の歴史を知ろう。
	食に関する指導目標	野菜を食べよう。