



2月 献立表

令和3年1月29日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		おもに熱ゆわきの元になる食品(黄)		
1	月	中華おこわ	○	糸寒天のごま酢和え タイピーエンスープ サターアランダギー	豚肉 鶏肉 なた うす卵 いか えび 鶏卵	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	にんにく 生姜 椎茸 キャベツ 胡瓜 玉葱 白菜 葱	米 三温糖 薄力粉 黒糖	油 ごま ごま油	900 28.2
2	火	麦ご飯 わかめふりかけ	○	五目味噌煮 いわしのつみれ汁	かつお節 厚揚げ 豚肉 味噌 鰯 鶏肉	牛乳 青のり わかめ	人参 さいいんげん	ごぼう 玉葱 生姜 葱 大根	米 麦 三温糖 こんにゃく 野 片栗粉	ごま 油	833 38.2
3	水	フィッシュ サンド	○	カラフルサラダ ペイザンヌスープ	ホキ 鶏肉	牛乳	人参 かぶ 葉	キャベツ 黄ピーマン 胡瓜 コンニャク 蓮根 玉葱 七厘菜	薄力粉 片栗粉 三温糖 さつまいも	油	778 31.0
4	木	ポークカレー ライス	○	コーンサラダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 椎茸 キャベツ 胡瓜 コンニャク	米 麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター	909 27.1
5	金	ご飯	○	【和】たっぷり野菜の和風メンチカツ わかめともやしの酢の物 【和】 葱と油揚げの赤だし味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 しそ葉 小松菜	キャベツ 玉葱 えのき草 生姜 きゅうり もやし 葱	米 薄力粉 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	825 32.3
8	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き もやしのソテー・豆乳汁	豚肉 鶏肉 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 もやし 大根 ごぼう 白菜	米 さつまいも	油	769 32.7
9	火	クリームソース スパゲッティ	○	鉄骨サラダ 果物	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム ひき いらすし	小松菜 人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	スラッパティー 薄力粉 三温糖	油 オリーブ油 バター ごま油	859 32.0
10	水	ゆかりご飯	○	【和】大豆のかき揚げ 野菜のピリ辛和え 【和】 鶏ひき肉の呉汁	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき 青のり	ゆかり 人参	キャベツ 大根 生姜	米 薄力粉 三温糖 さつまいも こんにゃく 片栗粉	ごま ごま油 油	772 27.5
12	金	スープ チャーハン	○	バンバンジー ココアケーキ	豚肉 鶏卵 豆乳	牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	生姜 椎茸 ザサイ 葱 キャベツ 胡瓜 もやし	片栗粉 三温糖 薄力粉 上糖 五七糖	ラード 油 ごま ごま油 バター	867 31.3
13	土	麦ご飯	○	ぶりの照り焼き じゃが芋のきんぴら キャベツと豆腐の味噌汁	ぶり 竹輪 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 さいいんげん 小松菜	ごぼう キャベツ	米 麦 三温糖 片栗粉 じゃが芋 白滝	油	760 34.5
15	月	麦ご飯	○	ユーリンチー 茎わかめのサラダ・卵スープ	鶏肉 鶏卵	牛乳 茎わかめ チンゲンサイ	人参	にんにく 生姜 玉葱 玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 白菜	米 麦 片栗粉 三温糖	油	811 29.2
16	火	ひじき入り 五目ご飯	○	【和】 鮭と蕪のごま酢浸し 里芋の味噌汁	豚肉 油揚げ 鮭 味噌	牛乳 ひじき	人参 さいいんげん かぶ 葉 小松菜	椎茸 かぶ 大根	米 麦 三温糖 里芋	油 ごま	777 31.3
17	水	ガーリック トースト	○	焼肉サラダ パンプキンシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム	赤ピーマン 人参 さいいんげん かぶ 葉 パセリ	にんにく もやし 黄ピーマン 玉葱	食ひこんにゃく 三温糖 薄力粉	バター オリーブ油	777 31.0
18	木	ご飯	○	【和】 鯖と大豆の田楽焼き 【和】 なますの塩昆布じゃこ和え 芋っこ汁	さば 大豆 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 塩昆布 いらすし	人参 小松菜	キャベツ しめじ 葱 大根	米 上白糖 じゃが芋 野	油	809 35.4
19	金	豚玉丼	○	鶏と根菜の味噌汁 フルーツヨーグルト和え	豚肉 鶏卵 鶏肉 味噌	牛乳 ヨーグルト クリーム	人参 さいいんげん	玉葱 エリンギ 生姜 玉葱 大根 葱 蜜柑 桃 梅 パン 佃 バナナ	米 三温糖 じゃが芋 上白糖	油	910 37.3
22	月	鮭とわかめの ご飯	○	【和】 かぼちゃのそぼろあん 【和】 のりと根菜の味噌汁 みかんゼリー	鮭 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ あおさ	かぼちゃ	しめじ 大根 蓮根 白菜 ホウレンソウ 蜜柑 梅	米 麦 上白糖 片栗粉 野	ごま 油	772 28.2
24	水	ご飯	○	スパニッシュオムレツ 小松菜とキャベツのサラダ 白いんげん豆のスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	小松菜 人参 さいいんげん	玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし コンニャク にんにく 白菜	米 じゃが芋 三温糖	油 ごま油	815 31.4
25	木	カレーうどん	○	竹輪の二色揚げ こんにゃくサラダ	豚肉 油揚げ 竹輪	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉葱 葱 キャベツ もやし 胡瓜	うどん 片栗粉 薄力粉 こんにゃく 三温糖	油 ごま	752 34.0
26	金	☆和牛給食 ビーフ ストロガノフ	生乳 ヨーキ	オリビエサラダ 果物	牛肉 鶏卵 ハム	ヨーキ牛乳 クリーム サワークリーム	人参	玉葱 マッシュルーム 胡瓜 ピクルス	米 薄力粉 じゃが芋	バター 油 エックナーソース	880 28.3

*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。

☆今年度2回目の和食月間給食です。和食調理人の方が考えてくださった料理には【和】が付いています。

☆国の「和牛肉等販売促進緊急対策事業」に基づき行われる、東京都の事業の一環で、2月26日は和牛給食を提供します。

☆「鉄骨サラダ」と「ヨーキ牛乳」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。

☆今月は2年生の献立アンケートで上位に入ったものを献立に取り入れています。

学校給食摂取基準	830 27.0~41.5
広尾中学校平均	820 31.6

2月	給食目標	給食のマナーを身に付けよう。
	食に関する指導目標	生活習慣病について考えよう。