

# 2月 献立表

令和4年1月31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	
		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)	おもに熱や力の元になる食品 (黄)	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	
1	火	切干大根 ご飯	○	鶏のから揚げ しゃきしゃきポテト・味噌汁	鶏肉 油揚げ ツナ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	切り大根 こんにゃく 筍 胡瓜 根 葱 初芽 キャベツ	米 三温糖 片栗粉 薄力粉 じゃが芋	油	856 34.7
2	水	胚芽パン	生乳 ヨーグルト	チキングラタン ABC トマトスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	コヒー牛乳 牛乳 クリームチーズ	人参 トマト(缶)	玉葱 マッシュルーム コーン 缶 こんにゃく 根 切り	豚肉/じゃが芋 薄力粉 マカヒ	油 バター	894 31.9
3	木	ご飯	○	鯖と大豆の田楽焼き・磯和え のっぺい汁	鯖 大豆 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	キャベツ しめじ もやし 大根 ごぼう 葱	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉	油	751 35.7
4	金	鶏五目ご飯	○	キャベツとわかめの辛し和え いわしのつみれ汁・スイートポテト	鶏肉 油揚げ 鰯 味噌 鶏卵	牛乳 わかめ クリーム	人参 さやいんげん	ごぼう 椎茸 キャベツ もやし 生姜 大根	米 三温糖 片栗粉 さつま芋	油 ごま バター	792 29.8
7	月	ご飯	○	家常豆腐 卵スープ	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく 筍 椎茸 葱 キャベツ 白菜 もやし	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油	763 35.1
8	火	孺恋丼	○	桜島大根とベーコンのスープ 果物	鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	しぼ漬キャベツ もやし こんにゃく 筍 大根	米 片栗粉 上白糖	油 ごま ごま油/バター	775 26.7
9	水	味噌ラーメン	○	豚キムチとめかしの春巻き 塩もみ野菜	豚肉 味噌	牛乳 塩昆布 めかしのわかめ	人参 にら	こんにゃく 筍 白菜 葱 もやし コーン/缶 白菜 キムチ 胡瓜 キャベツ	中華麺 片栗粉 春巻き 鰻	油 バター	794 31.6
10	木	ご飯	○	カレーチーズコロッケ ひじきと小松菜のさっぱり和え 葱と油揚げの赤だし味噌汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ ひじき わかめ	小松菜 人参	玉葱 キャベツ もやし レモン汁 大根 葱	米 じゃが芋 薄力粉 パルメザン	油 バター	850 30.1
14	月	ご飯	○	焼き豆腐と車麩の煮物 鶏ひき肉の呉汁 もちもち焼きチョコもち	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	葱 白菜 大根	米 こんにゃく 筍 三温糖 さつま芋 上白糖 片栗粉	油	910 40.1
15	火	揚げパン	○	チーズサラダ 肉団子スープ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参	キャベツ 胡瓜 生姜 葱 椎茸 白菜	パン 上白糖 グラニュー糖 片栗粉 春雨	油	798 27.1
16	水	えびと厚揚げの 五目丼	○	糸寒天のサラダ カルピスゼリー	鶏肉 厚揚げ えび 鶏卵	牛乳 糸寒天 カルピス	人参 チンゲンサイ	こんにゃく 筍 椎茸 椎茸 葱 白菜 キャベツ 胡瓜 パン・蜜柑	米 三温糖 片栗粉 上白糖	油 ごま油 ごま	814 29.1
17	木	ご飯	○	鮭の味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ・むらくも汁 ★2年1組ミニお楽しみ給食	鮭 味噌 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜 大根 白菜 葱	米 三温糖 片栗粉	油	752 40.4
18	金	レンズ豆の ドライカレー	○	ツナとコーンのサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉こんにゃく 筍 切り りんご コーン 缶 キャベツ 胡瓜	米 薄力粉 三温糖	油 バター	861 27.1
19	土	キャロット ライス	○	スパニッシュオムレツ ささみサラダ・コーンチャウダー	豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 こんにゃく 筍 コーン 缶	米 じゃが芋 三温糖 薄力粉	バター 油	898 35.1
21	月	高菜そぼろ丼	○	野菜のピリ辛和え えのきと豆腐の味噌汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 高菜漬 さやいんげん	こんにゃく 筍 椎茸 椎茸 もやし 根 初芽	米 三温糖	油 ごま油	769 33.1
22	火	きつねうどん	○	黒はんぺんのフライ 味噌ドレッシングサラダ	油揚げ 鶏肉 黒はんぺん 味噌	牛乳	小松菜 人参	葱 椎茸 キャベツ 胡瓜	うどん 三温糖 薄力粉/片栗粉	油	752 32.9
24	木	ご飯	○	鯖の文化干し焼き キャベツとさつま芋のサラダ・どさんこ汁 ★2年2組ミニお楽しみ給食	鯖 豚肉 味噌	牛乳	人参	キャベツ 生姜 玉葱 えのき草 コーン 缶	米 さつま芋 三温糖 じゃが芋	油 バター	809 33.5
25	金	ほうれん草の バターライス	○	鶏のトマトクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム	ほうれん草 トマト 缶 人参	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 缶	米 薄力粉 三温糖	バター 油	903 26.9
28	月	海鮮あんかけ チャーハン	○	春雨の中華酢和え 杏仁豆腐	鶏卵 豚肉 いか えび	牛乳 無糖練乳	人参 チンゲンサイ	筍 椎茸 椎茸 椎茸 胡瓜 短冊 胡瓜/パイン/桃 缶	米 三温糖 片栗粉 春雨 上白糖	油 ごま油 アミノ酸入り	830 28.8

\*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きください。

☆今月のワンダフル給食は2月8(火)、25日(金)です。お楽しみに。

☆2月17日(木)に2年1組、2月24日(木)は2年2組でミニお楽しみ給食を実施します。献立表とは一部異なるメニューを提供します。

☆今月は、2年生の給食アンケートで上位に入ったものを提供しています。

学校給食摂取基準 830  
270~415

広尾中学校平均 820  
32.1



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。