

# 中学校給食献立予定表

令和7年 2月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
3月	節分						
	恵方巻	牛乳	切干大根の梅和え 菜花のすまし汁 大豆とじゃこの餡がらめ	牛乳,焼きのり,錦糸卵,かに風味かまぼこ,わかめ,絹ごし豆腐,鶏肉,大豆,ちりめんじゃこ,あおのり	米,マヨネーズ(キューピ-エッグケア),ごま	きゅうり,たくあん漬,干し椎茸,こまつな,えのきたけ,にんじん,切干しいたけ,ねぎ,梅,和種なばな,ほうれんそう	792 kcal 29.0 g
4火	豚肉とごぼうのご飯	牛乳	ひじきの和え物 みぞれ汁	牛乳,豚肉,油揚げ,干ひじき,ロースハム,鶏肉,絹ごし豆腐	米,ごま	ごぼう,にんじん,ブロッコリー,もやし,きゅうり,だいこん,ほうれんそう,はくさい,しめじ,ねぎ	737 kcal 25.9 g
5水	神奈川県 <small>の郷土料理</small>						
	サンマーメン	牛乳	小松菜のピリ辛漬け ピザまん	牛乳,豚肉,牛乳,豚ひき肉,チーズ	蒸し中華めん,小麦粉,オリーブ油	キャベツ,にんじん,きくらげ,ブロッコリー,にんにく,キャベツ,こまつな,きゅうり,玉葱,にんにく	832 kcal 33.8 g
6木	衣笠丼	牛乳	大豆のつくね焼き 野菜椀	牛乳,油揚げ,たまご,鶏ひき肉,大豆ミート,大豆水煮,豚肉	米,つきこんにゃく,三温糖	九条ねぎ,ねぎ,生しいたけ,しょうが,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな	785 kcal 36.1 g
7金	クロックムッシュ	コーヒー牛乳	バーニャカウダ風サラダ ミネストローネ	乳飲料(コーヒー),ロースハム,牛乳,チーズ,豚肉	食パン,小麦粉,バター,じゃがいも,オリーブ油	パセリ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,キャベツ,玉葱,セロリ	762 kcal 29.6 g
10月	宮崎県 <small>の郷土料理</small>						
	ご飯	牛乳	チキン南蛮 和風サラダ 八杯汁	牛乳,鶏肉,たまご,刻み昆布,絹ごし豆腐	米,小麦粉,マヨネーズ(キューピ-エッグケア),三温糖	玉葱,きゅうり,ピクルス,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,ごぼう,まいたけ,ほうれんそう	816 kcal 29.3 g
12水	あんかけチャーハン	牛乳	中華風野菜スープ 果物	牛乳,たまご,豚肉,鶏肉	米	玉葱,にんじん,きくらげ,チンゲンツアイ,キャベツ,ブロッコリー,もやし,ねぎ,こまつな,バナナ	748 kcal 26.6 g
13木	にしんの蒲焼丼	牛乳	蓮根のおかかマヨ和え じゃがいもの味噌汁	牛乳,にしん,わかめ	米,小麦粉,ごま,マヨネーズ(キューピ-エッグケア),じゃがいも	しょうが,はくさい,きゅうり,たくあん漬,れんこん,にんじん,キャベツ,ねぎ,ほうれんそう	807 kcal 27.9 g
14金	バレンタイン						
	エクレアパン	牛乳	キャベツときのこのサラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳,冷凍ホイップクリーム,たまご,生クリーム,鶏肉	コッパパン,コーンスターチ,バター,チョコレート,オリーブ油,米粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,しめじ,えのきたけ,しょうが,玉葱,かぶ,ほうれんそう,はくさい	834 kcal 30.6 g
17月	発芽玄米ご飯	牛乳	回鍋肉 もやしのスープ 果物	牛乳,豚肉,鶏肉	米,発芽玄米	キャベツ,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,ブロッコリー,もやし,チンゲンツアイ,いちご	830 kcal 26.0 g
18火	ABCクッキングスタジオ <small>コラボ</small>						
	パンプキンパン	牛乳	チキンセレクト サラダセレクト ポトフ	牛乳,鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉,白いんげんまめ	パンプキンパン,バター,マヨネーズ(キューピ-エッグケア),オリーブ油,じゃがいも	りんごジュース,しょうが,レモン果汁,キャベツ,ホールコーン,にんじん,えだまめ,にんにく,玉葱,かぶ	790 kcal 35.0 g
19水	渋谷ワンダフル給食						
	和風カレー丼	牛乳	春野菜のれんこんチップスサラダ 果物	牛乳,豚肉,ロースハム	米,三温糖	だいこん,ねぎ,こまつな,ごぼう,にんじん,しめじ,れんこん,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,ホールコーン,玉葱,きよみ	805 kcal 25.4 g
20木	さくらごはん	牛乳	静岡おでん 茎わかめとツナの和え物	牛乳,牛腱,黒はんぺん,さつま揚げ,うずら卵水煮,缶,あおのり,くわわかめ,ツナ	米,もち麦,三温糖,こんにゃく,竹輪,マヨネーズ(キューピ-エッグケア)	だいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	801 kcal 41.5 g
26水	ほうとう	牛乳	キャベツのとろろ昆布あえ おからドーナツ	牛乳,煮干し,鶏肉,油揚げ,とろろ昆布,おから,きな粉	冷凍ほうとう,ごま,小麦粉,グラニュー糖	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,かぼちゃ,ねぎ,こまつな,キャベツ	768 kcal 28.1 g
27木	ご飯	牛乳	厚揚げ豚キムチ 中華コーンスープ	牛乳,豚肉,豚肉,生揚げ,絹ごし豆腐,たまご	米,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさいキムチ,ブロッコリー,もやし,玉葱,にら,クリームコーン,ホールコーン,チンゲンツアイ	817 kcal 30.5 g
28金	チキンライス	牛乳	ガーリックドレッシングサラダ ミルクビーンズスープ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,ベーコン	米,バター,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム水煮,グリーンピース,キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,しょうが,さいいんげん,ホールコーン	808 kcal 26.8 g

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。

- 厳しい寒さはまだまだ続きそうですが、「立春」を過ぎれば暦のうえではもう春です。寒さの中で、植物は着々と春の準備を始めています。私たちも、うがい・手洗い・栄養・休息・適度な運動で免疫力を高めて感染シーズンを乗り切り、春に向けてパワーを蓄えていきましょう。
- 今月の渋谷区コラボ給食は、渋谷区に拠点を置く「ABCクッキングスタジオ」とのコラボです。各自が具材を選んだセレクトバーガーです。チキンは「生姜焼きorレモンバター」、サラダは「コールスローorキャロットマリネ」です。どんな組み合わせにしましたか？

平均量	796 kcal 30.1 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g

