

中学校給食献立予定表

令和5年 12月 ★…1年生のリクエスト料理

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 たんぱく質 脂質
	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	
1 金	キムタクご飯★	牛乳	いかのかりん揚げ 春雨サラダ★ きのこ小松菜のスープ	牛乳、豚肉、いか、ロースハム	米、はるさめ	はくさい、キムチ、たくあん、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、こまつな	712 kcal 29.0 g 21.5 g
4 月	カナダ料理 メープルトースト	牛乳	鮭のレモンソテー マカロニスープ★	牛乳、さけ、豚肉	食パン、メープルシロップ、バター、じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ(キュービ-エッグケア)、加工	ブロッコリー、レモン果汁、玉葱、キャベツ、にんじん、セロリ	718 kcal 31.3 g 40.3 g
5 火	ミートボール スパゲッティ★	牛乳	チーズサラダ★ りんご★	牛乳、豚ひき肉、押し豆腐、プロセスチーズ	カゲテ、オリーブ油、パン粉	玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、きゅうり、りんご	783 kcal 31.6 g 30.8 g
6 水	ご飯	牛乳	ハニーマスタードチキン★ 蓮根のツナマヨ和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳、鶏肉、ツナ缶、カットわかめ	米、はちみつ、ごま、マヨネーズ(キュービ-エッグケア)、じゃがいも	れんこん、キャベツ、みずな、玉葱	740 kcal 26.9 g 30.6 g
7 木	二十四節気・大雪 きんぴらご飯	牛乳	車麩の卵とじ かぶのみぞれ汁	牛乳、豚肉、たまご、生揚げ、鶏肉	米、こんにゃく、ごま、焼きふ	にんじん、ごぼう、玉葱、干し椎茸、みずな、はくさい、かぶ	777 kcal 28.4 g 26.8 g
8 金	事八日 ご飯	牛乳	ししゃもの香味揚げ 江戸菜のお浸し 御事汁	牛乳、からふとししゃも、鶏肉、あずき	米、ごま、小麦粉、こんにゃく、さといも	しそ葉、ねり梅、こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん	713 kcal 24.9 g 23.7 g
11 月	メキシコ料理 カラフルピラフ	牛乳	鶏のモレ・ポブラーノ ソバ・テ・トルティーヤ	牛乳、鶏肉、ベーコン	米、バター、ワンタンの皮	玉葱、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、干しぶどう、セロリ、レモン果汁	795 kcal 27.6 g 28.3 g
12 火	埼玉の郷土料理 かてめし	牛乳	味噌ポテト★ かきたま汁	牛乳、油揚げ、鶏むねひき肉、鶏肉、たまご	米、しらたき、じゃがいも	にんじん、だいこん、干し椎茸、はくさい、こまつな	744 kcal 24.1 g 24.8 g
13 水	岐阜の郷土料理 五平餅	牛乳	はくさいの塩こぶ和え 豚汁★	牛乳、塩昆布、豚肉、絹ごし豆腐	米、ごま、さつまいも、こんにゃく	はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	714 kcal 21.7 g 22.6 g
14 木	抹茶揚げパン★	牛乳	かぶの和風マリネ 豆乳シチュー★	牛乳、鶏肉、豆乳	コッペパン、グラニュー糖、じゃがいも、バター、小麦粉	かぶ、みずな、にんじん、玉葱、だいこん、ブロッコリー	683 kcal 25.2 g 27.1 g
15 金	ハヤシライス★	牛乳	パリパリサラダ★	牛乳、豚肉	米、バター、小麦粉、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり	735 kcal 24.9 g 24.4 g
18 月	能・狂言鑑賞 ご飯	牛乳	鶏肉の西京焼き ちくわとキャベツの和え物 枝豆入り卵焼き わかめとお麩の味噌汁	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、たまご、絹ごし豆腐、カットわかめ	米、焼きふ	ねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな、えだまめ、にんじん、玉葱	799 kcal 33.7 g 31.3 g
19 火	ブラジル料理 ガーリックライス	牛乳	フェイジョン ピーツ入りポテトサラダ	牛乳、大豆、いんげんまめ、豚肉、ベーコン、ロースハム	米、バター、じゃがいも、マヨネーズ(キュービ-エッグケア)	にんにく、玉葱、にんじん、きゅうり	807 kcal 31.8 g 27.9 g
20 水	富山の郷土料理 玄米ご飯	牛乳	ぶりの七味照り焼き 青菜のごまごし だんごいりきのこ汁	牛乳、ぶり	米、ごま、冷凍白玉	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、干し椎茸、なめこ、ごぼう、みずな	722 kcal 29.2 g 23.3 g
21 木	渋谷ワンダフル給食 治部煮丼	牛乳	炒り豆腐 ゆずゼリー 	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、干ひじき、たまご	米、すだれ麩、鴨油、油	にんじん、かぼちゃ、れんこん、チンゲンツァイ、しょうが、干し椎茸、たけのこ、ゆずピューレ	795 kcal 30.6 g 19.8 g
22 金	二十四節気・冬至 けんちんうどん	牛乳	大学かぼちゃ	牛乳、豚肉、生揚げ	冷凍うどん、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、こまつな、はくさい、かぼちゃ	636 kcal 23.4 g 22.6 g
25 月	クリスマス献立 バターライス	セレクトドリンク	チーズハンバーグ マセドアンサラダ 野菜スープ★	牛乳、豚ひき肉、豆腐ミート、牛乳、たまご、チーズ、ぶたにく	米、バター、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ(キュービ-エッグケア)	玉葱、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、みずな	866 kcal 35.9 g 35.4 g
12月26日～2024年1月7日 冬季休業							

食材料購入の都合により、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。



- 1年生のリクエスト給食月間です。票の多かった料理や、ユニークなリクエストから選びました。
- 今月の地理の授業とのコラボメニューは、1年生の「世界地理」で取り上げられる「北アメリカ」から「カナダ」、「南アメリカ」から「メキシコ」「ブラジル」、2年生の「日本地理」から「富山」「岐阜」「埼玉」です。渋谷ワンダフル給食は、「石川」の郷土料理です。
- 25日のセレクトドリンクは、牛乳・カフェオレ・いちごミルク・リンゴジュースから、各自好きなものを選んでもらいました。一年の楽しい締めくくりになりますように！

	830 kcal
基準量	27～ 41.5 g
	18.4～ 27.7 g

