

中学校給食献立予定表

令和6年 1月

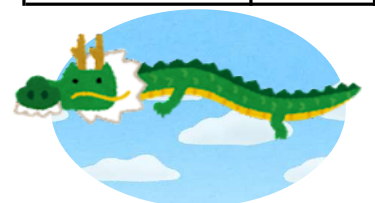
渋谷区立鉢山中学校

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	
9 火	麻婆豆腐丼	牛乳	即席漬け 中華コンスープ	牛乳,豚ひき肉,大豆ミート, 絹ごし豆腐,鶏肉,たまご	米	にんにく,しょうが,ねぎ,だい こん,にんじん,きゅうり,とう がらし,クリームコン缶,こ まつな	878 kcal 34.8 g 34.9 g
10 水	オーストラリア料理 ケチャリー	牛乳	チコロール 白菜スープ	牛乳,レンズまめ,鶏肉,鶏む ねひき肉,いんげんまめ, ベーコン	米,バター,油,小麦粉,春巻き の皮	にんにく,しょうが,玉葱,干 しぶどう,にんじん,キャベ ツ,はくさい,ホールコン 缶	801 kcal 28.2 g 31.6 g
11 木	鏡開き 鶏そぼろご飯	牛乳	塩もみ野菜 味噌仕立てお雑煮	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ	米,冷凍白玉,さといも	しょうが,にんじん,干し椎 茸,キャベツ,かぶ,きゅうり, ゆず皮,だいこん,こまつな	710 kcal 27.2 g 19.5 g
12 金	書き初め 麦ご飯	牛乳	おみくじコロケ こまつなのお浸し えのきと油揚げの味噌汁	牛乳,豚ひき肉,ウィンナー, プロセスチーズ,うすら卵 水煮缶,油揚げ,カットわか め	米,麦,じゃがいも,乾燥マッ シュポテト,小麦粉,パン粉	玉葱,こまつな,はくさい,え のきだけ	805 kcal 26.7 g 25.0 g
15 月	小正月 小豆入りご飯	牛乳	ぎせい豆腐 キャベツの梅肉和え 根菜ごま汁	牛乳,あずき,鶏ひき肉,押し 豆腐,たまご,豚肉,油揚げ	米,じゃがいも,ごま	にんじん,ねぎ,ほうれんそ う,キャベツ,えのきだけ,ね り梅,だいこん,ごぼう	746 kcal 31.0 g 23.4 g
16 火	ツナメルト	コーヒー 牛乳	冬野菜のピクルス きのこポテトのチャウダー	乳飲料(コーヒー),ツナ缶, チーズ,鶏肉,牛乳	食パン,バター,マヨネーズ (キュービ-エッグ クア),じゃがい も,小麦粉	玉葱,だいこん,かぶ,にんじ ん,しめじ,こまつな	706 kcal 22.9 g 34.3 g
17 水	わかめじゃごごはん	牛乳	鶏けんちん汁 さつま芋とりんごのシナモ ンバター	牛乳,炊き込みわかめ,ちり めんじやこ,鶏肉,油揚げ,絹 ごし豆腐	米,麦,こんにやく,さつまい も,バター	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぎ,りんご	705 kcal 22.2 g 17.8 g
18 木	青森の郷土料理 ご飯	牛乳	いがメンチ いんげん入りごま和え せんべい汁	牛乳,いか 短冊,たまご,鶏 肉,油揚げ,かたくちいわし	米,小麦粉,ごま,南部せんべ いごま入り	玉葱,にんじん,さやいんげ ん,キャベツ,はくさい,ごぼ う,ねぎ,こまつな	801 kcal 34.5 g 25.0 g
19 金	二十四節気・大寒 菜飯	牛乳	おでん 白菜のおかか和え	牛乳,焼き竹輪,さつま揚げ, かんもどき,つみれ,うすら 卵水煮缶	米,ごま,こんにやく,竹輪ふ く,こんにやく	だいこん,葉だいこん,はく さい,にんじん,きゅうり	692 kcal 27.3 g 15.6 g
22 月	北海道の郷土料理 十勝豚丼	牛乳	三平汁	牛乳,豚肉,塩さげ	米,こんにやく,じゃがいも	玉葱,ねぎ,キャベツ,はくさ い,だいこん,にんじん	722 kcal 30.6 g 23.9 g
23 火	山形の郷土料理 発芽玄米ご飯	牛乳	おかひじきとツナの和え物 芋煮風汁	牛乳,ツナ缶,豚肩ロース	米,発芽玄米,マヨネーズ (キュービ-エッグ クア),さといも, こんにやく	キャベツ,おかひじき,きゅ うり,にんじん,しめじ,ねぎ	683 kcal 22.8 g 23.1 g
24 水	給食週間・昔の献立 ソフトめん (ミートソース)	牛乳	フレンチサラダ プロセスチーズ	牛乳,豚ひき肉,大豆ミート, プロセスチーズ	冷凍うどん,オリーブ油,小 麦粉	にんにく,にんじん,玉葱,セ ロリ,キャベツ,きゅうり	754 kcal 32.9 g 31.4 g
25 木	給食週間・全国の献立 ご飯	牛乳	鶏のレモン漬け ごぼうサラダ ぼたん汁風	牛乳,鶏肉,豚肉,八丁味噌	米,マヨネーズ(キュービ-エッグ クア),こんにやく	レモン果汁,ごぼう,きゅうり, キャベツ,はくさい,にんじん, だいこん,しめじ,ほうれんそ う	867 kcal 30.3 g 38.9 g
26 金	ワンダフル給食 ご飯	牛乳	豚バラのにんにくバター チンゲン菜とトックのスープ	牛乳,豚肩ロース,豚ばら,た まご	米,じゃがいも,油,バター, トック	しめじ,エリンギ,玉葱,赤ピー マン,黄ピーマン,にんにく,生 しいたけ,にんじん,チンゲン ツアイ,長ねぎ,ねぎ,しょうが	850 kcal 26.5 g 31.4 g
29 月	給食週間・昔の献立 ご飯	牛乳	鯨のノルウェー風 ボイルキャベツ 厚揚げの味噌汁	牛乳,くじら肉,生揚げ	米,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベ ツ,はくさい	756 kcal 34.2 g 19.1 g
30 火	給食週間・東京の地産地消 △口節ご飯	牛乳	小松菜とさつま揚げの和え物 わかめと豆腐のすまし汁 あしたば蒸しパン	牛乳,むろあじふし,さつま 揚げ,カットわかめ,絹ごし 豆腐,牛乳,たまご	米,ごま,小麦粉,バター,甘納 豆	こまつな,にんじん,ねぎ,あ したば	720 kcal 23.0 g 15.6 g
31 水	上海風焼きそば	牛乳	ワンタンスープ	牛乳,豚肉,鶏むね肉	蒸し中華めん,ワンタンの 皮	干し椎茸,にんじん,玉葱, キャベツ,にら,はくさい,こ まつな,ねぎ,しょうが	650 kcal 26.8 g 23.1 g

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。



- 新しい年になりました。今年も皆さんが元気に毎日を過ごせるように安全でおいしい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
- 1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。給食の歴史や、給食に使われる食材について、考えてみましょう。給食に関連した書籍も展示します。
- 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「オセアニア」から「オーストラリア」、2年生の「日本地理」から「北海道」「青森」「山形」です。



基準量

830 kcal

27～

41.5 g

18.4～

27.7 g