

中学校給食献立予定表

令和6年 2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	
1 木	保健給食委員献立	牛乳	シュウマイ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、たまご	米、しゅうまいの皮	玉葱、干し椎茸、しょうが、エリンギ、キャベツ、にんじん、チンゲンツァイ、クリームコーン缶、ねぎ	763 kcal
	ご飯		オイスターソース炒め 中華コーンスープ				31.0 g
2 金	節分	牛乳	青のりピーズポテト	牛乳、鶏肉、大豆水煮、あおのり、絹ごし豆腐	米、じゃがいも	ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな	783 kcal
	焼鳥丼		野菜椀				29.3 g
5 月	チキンライス	牛乳	チーズサラダ	牛乳、鶏肉、鶏むね肉、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳	米、バター、小麦粉	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、パセリ	855 kcal
			パンPKシンチュウ				27.1 g
6 火	ご飯	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き	牛乳、さわら、削り昆布、カットわかめ、鶏肉	米、ごま	ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	720 kcal
			キャベツのとろろ昆布あえ すまし汁				31.0 g
7 水	麦ご飯	牛乳	厚揚げの肉みそかけ	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、鶏肉	米、麦、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、玉葱、グリーンピース、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	777 kcal
			けんちん汁				31.6 g
8 木	親子丼	牛乳	切干大根のごま酢和え	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ	米、ごま	玉葱、きゅうり、切干しだいこん、にんじん、キャベツ	792 kcal
			玉ねぎとキャベツの味噌汁				33.7 g
9 金	ポークカレーライス	ショアブレン	カミカミサラダ	ショアブレン、豚肉、ツナ缶	米、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、ごぼう、きゅうり、れんこん	799 kcal
							27.9 g
13 火	初午(はつうま)	牛乳	キャベツのたくあん和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉	米、ごま	干し椎茸、にんじん、キャベツ、こまつな、たくあん干し、しょうが、しめじ、山菜水煮、ほうれんそう、ごぼう	748 kcal
	きつねご飯		山菜汁				27.9 g
14 水	チョコチップパン	牛乳	ミモザサラダ	牛乳、たまご、鶏肉、牛乳、チーズ	チョコチップパン、じゃがいも、わかめ、バター、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ほうれんそう	744 kcal
			ほうれんそうのポターージュ				27.8 g
15 木	ご飯	牛乳	弁ろのごまマネズ 焼き	牛乳、鶏肉、油揚げ	米、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、玉葱、しめじ、だいこん	864 kcal
			野菜ソテー				30.0 g
16 金	五穀米あんかけ チャーハン	牛乳	大根と油揚げの味噌汁	牛乳、たまご、豚肉、ロースハム	米、五穀ミックス	玉葱、にんじん、きくらげ、チンゲンツァイ、はくさい、りんご、きゅうり	758 kcal
			白菜サラダ				27.2 g
19 月	二十四節気・雨水	牛乳	小松菜のピリ辛漬け	牛乳、カットわかめ、鶏肉、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	冷凍うどん、薄力粉	ねぎ、にんじん、こまつな、玉葱	777 kcal
	わかめうどん		肉味噌蒸しパン				30.5 g
20 火	保健給食委員献立	牛乳	パリパリサラダ	牛乳、シルバー、豚肉	パンズパン、小麦粉、パン粉、ワンタンの皮、バター、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、かぶ、セロリ	724 kcal
	フィッシュバーガー		ボルシチ				28.1 g
21 水	炒り大豆の炊き込み ご飯	牛乳	ひじきの煮物	牛乳、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、干ひじき、油揚げ、鶏むね肉、はんぺん、絹ごし豆腐、カットわかめ	米、ごま、こんにゃく	にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ	717 kcal
			いぶき汁				28.5 g
22日～27日 期末考査							
28 水	ワンダフル給食	牛乳	沢煮椀	牛乳、さけ、油揚げ、干ひじき、だし昆布、刻みのり、豚ばら	米、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、かんぴょう、きゅうり、れんこん、だいこん、生しいたけ、糸みつば	818 kcal
	鮭ばら寿司		大学芋				24.7 g
29 木	キャベツと鶏肉のス パゲティ	牛乳	エルテンスープ	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、豆乳	パゲティ、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、キャベツ、しめじ、グリーンピース、にんじん、ホールコーン缶、いちご	717 kcal
			果物(いちご)				31.9 g
							830 kcal
基準量							27～ 41.5 g
							18.4～ 27.7 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。



- 厳しい寒さはまだまだ続きそうですが、「立春」を過ぎれば暦の上ではもう春です。寒さの中で、植物は着々と春の準備を始めています。私達も、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。
- 今月は、後期の保健給食委員の皆さんと考えた献立を提供します。お楽しみに！

