

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 | | 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 31.0 g 26.9 g |
| | ご飯 | 牛乳 | オイスターソース炒め 中華コーンスープ | | | | |
| 2 金 | 節分 | | 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 29.3 g 29.5 g |
| | 焼鳥丼 | 牛乳 | 野菜椀 | | | | |
| 5 月 | チキンライス | 牛乳 | チーズサラダ パンプキンシチュー | 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 27.1 g 32.7 g |
| 6 火 | ご飯 | 牛乳 | さわらのねぎ味噌焼き キャベツのとろろ昆布あえ すまし汁 | 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 31.0 g 23.3 g |
| 7 水 | 麦ご飯 | 牛乳 | 厚揚げの肉みそがけ けんちん汁 | 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 31.6 g 27.3 g |
| 8 木 | 親子丼 | 牛乳 | 切干大根のごま酢和え 玉ねぎとキャベツの味噌汁 | 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 33.7 g 25.8 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 23.7 g |
| 13 火 | 初午(はつうま) | | 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 27.9 g 27.1 g |
| | きつねご飯 | 牛乳 | 山菜汁 | | | | |
| 14 水 | チョコチップパン | 牛乳 | ミモザサラダ ほうれんそうのポターージュ | 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、カカオ、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 27.8 g 37.4 g |
| 15 木 | ご飯 | 牛乳 | 弁ろのごまマネズ 焼き 野菜ソテー 大根と油揚げの味噌汁 | 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 30.0 g 42.3 g |
| 16 金 | 五穀米あんかけ チャーハン | 牛乳 | 白菜サラダ | 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 27.2 g 26.6 g |
| 19 月 | 二十四節気・雨水 | | 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 30.5 g 23.9 g |
| | わかめうどん | 牛乳 | 肉味噌蒸しパン | | | | |
| 20 火 | 保健給食委員献立 | | 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 28.1 g 36.1 g |
| | フィッシュバーガー | 牛乳 | ボルシチ | | | | |
| 21 水 | 炒り大豆の炊き込み ご飯 | 牛乳 | ひじきの煮物 いぶき汁 | 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 28.5 g 25.9 g |
| 22日～27日 期末考査 | | | | | | | |
| 28 水 | ワンダフル給食 | | 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 24.7 g 21.5 g |
| | 鮭ばら寿司 | 牛乳 | 大学芋 | | | | |
| 29 木 | キャベツと鶏肉のス パゲティ | 牛乳 | エルテンスープ 果物(いちご) | 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 31.9 g 20.6 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ください。



- 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！



基準量

830 kcal
27～
41.5 g
18.4～
27.7 g