

# 給食献立予定表 令和4年度1月

## 渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳が付きます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります

日	曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価 1杯分 - たんぱく質 脂質
10	火	麦ごはん 鯖の西京焼き ささみとひじきの生姜マヨ和え すまし汁	鯖 かつお節 鶏肉 ひじき	米 大麦 エックケアマヨネーズ	ほうれんそう にんじん しょうが えのき こまつな	796 kcal 40.9 g 25.9 g
11	水	開化丼 ごま和え 果物	かつお節 豚肉 たまごほしのり	米 大麦 三温糖 ごま	干し椎茸 人参 玉葱 小松菜 ほうれんそう 白菜 果物	779 kcal 32.0 g 25.5 g
12	木	味噌ラーメン ラー白菜 豆花	豚肉 豆乳 きなこ アガー 寒天	中華麺 植物油 黒砂糖 ごま油	にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり とうがらし	789 kcal 37.5 g 26.4 g
13	金	ご飯 鶏肉入り卵焼き つみれ汁	たまご 鶏肉 かつお節 いわし 煮干し	米 植物油 里芋	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう	776 kcal 36.0 g 23.7 g
16	月	ご飯 きんぴらコロケ 蒸しキャベツ 油揚げと白菜のみそ汁	豚肉 煮干し 油揚げ	米 じゃがいも 植物油 三温糖 薄力粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ こまつな ねぎ 白菜	849 kcal 29.0 g 26.0 g
17	火	ゆかりご飯 イカかりん揚げ おひたし 田舎汁	イカ かつお節 生揚げ 煮干し	米 大麦 こんにゃく 植物油 ごま油	ゆかり ほうれんそう はくさい 人参 ねぎ だいこん ごぼう さやえんどう	780 kcal 35.5 g 23.2 g
18	水	ガーリックライス ポークストロガノフ コーンサラダ 果物	豚肉 煮干し クリーム	米 バター 植物油 三温糖	にんにく バセリ セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 果物	839 kcal 26.0 g 27.9 g
19	木	味噌けんちんうどん ほうれん草の胡麻和え 大学芋	鶏肉 油揚げ かつお節	うどん ごま油 里芋 ごま さつまいも 植物油 水あめ	干し椎茸 人参 ねぎ さやいんげん ほうれん草 キャベツ	799 kcal 33.1 g 28.0 g
20	金	ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え 豚汁	鯖 かつお節 豚肉 豆腐	米 三温糖 ごま じゃがいも こんにゃく 植物油	ほうれん草 白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	798 kcal 38.8 g 24.6 g
23	月	☆ワンダフル給食☆ ミルクパン トマト風ボルシチ 白菜ゴマ酢サラダ カップケーキ	牛肉 ひじき まぐろ缶詰 たまご	ミルクパン じゃがいも ごま 薄力粉 バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーズ 白菜 きゅうり	880 kcal 28.7 g 45.2 g
24	火	深川飯 鶏団子のちゃんこ風 グレーゼリー	あさり かつお節 鶏肉 押し豆腐 粉寒天	米 植物油	人参 ごぼう しょうが 白菜 さやいんげん ほうれんそう もやし しめじ えのきだけ ねぎ ぶどうジュース	739 kcal 28.8 g 16.1 g
25	水	ご飯 豚のから揚げ 切り干し大根のナムル もずくと豆腐のスープ	豚肉 ハム もずく 絹ごし豆腐 たまご	米 ごま油 三温糖	にんにく しょうが 人参 ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり 小松菜 干し椎茸	835 kcal 32.8 g 30.2 g
26	木	麦ごはん 白身魚の照り焼き アラメ煮 豚ときのこの山の幸汁	ホキ あらめ 油揚げ 豚肉 かつお節	米 大麦 植物油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん しめじ えのき 干しいたけ だいこん ねぎ	768 kcal 33.8 g 22.6 g
27	金	ごはん たっぴり野菜の和風メンチカツ ほうれん草の胡麻和え ねぎとわかめ油揚げの赤だし味噌汁	鶏肉 大豆 わかめ 煮干し かつお節 油揚げ こんぶ	米 薄力粉 パン粉 植物油	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しそ しょうが ほうれん草 ねぎ 白菜	790 kcal 34.8 g 25.6 g
30	月	ゆかりご飯 ポテトたこ揚げ ツナとわかめのゴマ醤油 すまし汁	おから たこ ベーコン たまご あおのり かつお節 ツナ わかめ 鶏肉 こんぶ	米 じゃが芋 片栗粉 ごま 植物油	ねぎ しょうが もやし こまつな えのき みつば ゆかり	766 kcal 27.2 g 21.7 g
31	火	ご飯 揚げだし豆腐 青菜のツナ和え	豆腐 豚肉 かつお節 ツナ	米 油	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ ほうれん草	798 kcal 30.7 g 31.4 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー799kcal、たんぱく質g32.9、脂質26.4g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g（27～41.5g）・脂質 摂取エネルギー全体の20～30%（18.4g～27.8g）

栄養価は上段からエネルギー（kcal）・たんぱく質（g）・脂質（g）をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

### 1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

