

給食献立予定表 令和4年度2月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつかます。 ☆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 I補材 - たんぱく質 脂質
1	水	セサミトースト ポークビーンズ ツナと玉葱のサラダ 【1年生職場体験】	いんげんまめ 豚肉 ベーコン ツナ	食パン バター はちみつ ごま 植物油 じゃがいも	しょうが セロリー 玉葱 にんじん ビーマン きゅうり キャベツ コーン	760 kcal 34.0 g 31.2 g
2	木	麦ご飯 莛わかめの佃煮 肉じゃが はりはり和え 【1年生職場体験・明星校外学習】	くきわかめ おかか 豚肉 かつお節 ハム	米 大麦 ごま 植物油 糸こんにゃく じゃがいも はるさめ ごま油	しょうが 玉葱 にんじん 干椎茸 切干しだいこん キャベツ きゅうり	752 kcal 29.6 g 18.8 g
3	金	☆節分献立☆ いわしかばやし 五目豆 貝だくさん味噌汁 【1年生職場体験】	いわし 油揚げ 大豆 わかめ 米みそ かつお節	米 大麦 植物油 糸こんにゃく	にんじん れんこん いんげん ごぼう だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	811 kcal 35.6 g 26.7 g
6	月	ピラフ 冬野菜とひよこ豆のポトフ フルーツポンチ	ベーコン ツナ ウィンナー 豚肉 ひよこめ	米 大麦 植物油 じゃがいも	玉葱 赤ピーマン コーン エリンギ ピーマン しょうが にんじん はくさい だいこん フロッコリー みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご缶 カツデ缶	763 kcal 25.7 g 24.2 g
7	火	麦ご飯 鯖の竜田揚げ コンニャクのピリリ煮 味噌汁	さば ちくわ 米みそ かつお節	米 大麦 植物油 ごま油 糸こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう 一味唐辛子 だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	780 kcal 33.9 g 29.8 g
8	水	中華おこわ わんたんスープ 牛乳寒天	こんぶ 豚肉 鶏肉 粉寒天 パールアガー 生クリーム	米 もち米 植物油 ごま油 ワンタンの皮	干椎茸 たけのこ にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな ぶどう缶	747 kcal 21.7 g 24.8 g
9	木	醤油ラーメン ラー白菜 大学芋	豚肉 かつお節 煮干し こんぶ	中華めん ごま油 植物油 さつまいも 水あめ はちみつ	にんにく にんじん もやし キャベツ コーン たら ねぎ はくさい きゅうり 一味唐辛子	787 kcal 29.7 g 26.5 g
10	金	ご飯 天津風玉子焼き トックスープ 果物(みかん) 【3年私立入試】	たまご 鶏肉 豚肉	米 植物油 トック ごま油	赤ピーマン ねぎ こねぎ しょうが もやし 干椎茸 にんじん こまつな みかん	747 kcal 29.7 g 21.9 g
13	月	ご飯 家常豆腐 ナムル	豚肉 生揚げ 米みそ	米 植物油 ごま油 ごま	しょうが 干椎茸 たけのこ にんじん キャベツ にんにく ねぎ ビーマン もやし こまつな	752 kcal 31.1 g 27.4 g
14	火	☆ワンダフル給食☆ エビパン 鶏のカレースープ リヨネースポテト いちごみかん寒天 	えび 卵白 鶏肉 ベーコン	ラード 植物油 食パン ごま はちみつ 大麦 オリーブ油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ トマト缶 パセリ 玉葱 いちご みかん缶 レモン汁	845 kcal 33.5 g 37.6 g
15	水	麦ご飯 鮭フライ ほうれん草の胡麻和え 赤だし味噌汁	さけ わかめ 米みそ かつお節	米 大麦 薄力粉 パン粉 ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん はくさい えのきたけ 糸みつば	783 kcal 36.1 g 21.1 g
16	木	野沢菜炒飯 春雨スープ ピリ辛中華和え	豚肉 たまご ベーコン ツナ	米 大麦 植物油 ごま油 ごま はるさめ	ねぎ にんにく にんじん のさわな漬 たけのこ はくさい もやし きゅうり キャベツ	749 kcal 25.4 g 30.6 g
17	金	カレーライス 莛わかめのサラダ 果物(りんご)	豚肉 くきわかめ	米 大麦 植物油 じゃがいも ごま油 ごま	セロリー にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 コーン キャベツ きゅうり りんご	751 kcal 24.8 g 18.5 g
20	月	れんこんご飯 豚汁 みたらし団子	さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 米みそ 煮干し	米 もち米 ごま油 しらたき ごま 植物油 じゃがいも こんにゃく 上新粉 白玉粉	れんこん しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	748 kcal 25.6 g 21.0 g
21	火	ご飯 白身魚のチリソース 白菜のスープ 【3年都立一次入試】	たら 鶏肉	米 じゃがいも ごま油 はるさめ	にんにく ねぎ 玉葱 にんじん ピーマン はくさい もやし ぶなしめじ	749 kcal 25.6 g 20.0 g
24	金	ツナマヨトースト ハンガリアンシチュー ぶどうゼリー	ツナ ベーコン 豚肉 いんげんまめ 粉寒天 パールアガー	食パン 植物油 オリーブ油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	コーン 玉葱 パセリ しょうが にんじん ぶなしめじ トマト缶 ぶどうゼリー ぶどう缶	775 kcal 30.2 g 30.3 g
27	月	ご飯 鶏肉の煮込み スパイシーポテトフライ 果物(いよかん)	鶏肉 ベーコン	米 植物油 じゃがいも	玉葱 ビーマン ぶなしめじ いよかん	767 kcal 26.5 g 25.8 g
28	火	ゆかりごまご飯 さわらの味噌煮 はくさいひたし のっぺい汁	さわら 米みそ おかか ちくわ 鶏肉 かつお節	米 大麦 ごま ごま油 さといも こんにゃく	ゆかり はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ	734 kcal 36.3 g 19.9 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー767kcal、たんぱく質29.7g、脂質25.3g

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。