

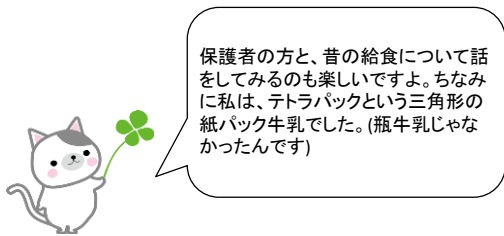


# 献立表

2024年

渋谷区立上原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9火	カレーライス	ジョア	ツナサラダ	豚肉, 乳酸菌飲料, ツナ	米, 麦, 油, ジャガイモ, 砂糖, バター, 薄力粉	セロリ, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ	748 kcal 20.0 g 17.2 g
10水	古代米ごはん	○	鱈の西京焼き 切干大根炒め煮 かきたま汁	牛乳, すけとうだら, 味噌, 豚肉, 厚削り節, 鶏肉, たまご	米, 黒米, ごま, 砂糖, しらたき, 油	切干しいたけ, にんじん, 椎茸, こまつな, ねぎ	709 kcal 36.0 g 17.8 g
11木	鏡開き献立 カうどん	○	こまつなのおひたし 金柑	かつお厚削り, 鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, ちりめんじゃこ	うどん, もち, スパゲッティ, ごま	にんじん, たけのこ, 椎茸, こまつな, ねぎ, キャベツ, きんかん	706 kcal 31.2 g 21.8 g
12金	ナシゴレン	○	もやしのスープ おからチョコケーキ	鶏肉, 牛乳, 鶏肉, たまご, おから	米, 油, ごま油, 薄力粉, バター, 砂糖, チョコチップ	玉葱, にんじん, たけのこ, 赤ピーマン, レモン, もやし, ねぎ, チンゲンサイ	709 kcal 23.6 g 24.2 g
15月	孺恋井	○	根菜となめこの味噌汁 りんご	鶏肉, 牛乳, 煮干し, 味噌	米, ごま, ごま油	キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, にんにく, しょうが, だいこん, ねぎ, なめこ, こまつな, りんご	762 kcal 30.1 g 23.2 g
16火	ゆかりご飯	○	筑前煮 そうめん汁	牛乳, 鶏肉, 厚削り節, かつお厚削り, なた	米, 麦, 油, こんにゃく, さといも, そうめん	ゆかり, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, ねぎ, みつば	704 kcal 27.9 g 19.0 g
17水	チョコチップパン	○	マカロニグラタン スコッチブロス	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, チーズ	チョコチップパン, 油, シェルマカロニ, 薄力粉, バター, オリーブ油, 押し麦	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, セロリ	744 kcal 26.6 g 36.3 g
18木	豚キムチ丼	○	和風フォースープ ネーブルオレンジ	豚肉, 牛乳, 鶏肉	米, 麦, ごま油, ごま, 油, ビーファン	にんにく, しょうが, ねぎ, ほうきさい, キムチ, もやし, にら, にんじん, きょうな, ネーブル	803 kcal 34.0 g 24.3 g
19金	ご飯	○	かれいのおろし炊き かぶの浅漬け えびだんご汁	牛乳, かれい, かつお厚削り, えび	米, 油, パン粉	しょうが, だいこん, かぶ, ねぎ, ほうきさい, えのきたけ, チンゲンサイ	726 kcal 37.4 g 15.8 g
22月	ビビンバ	○	わかめスープ いちご	豚肉, たまご, 味噌, 牛乳, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, もやし, ほうれんそう, ねぎ, にんじん, いちご	756 kcal 30.7 g 24.0 g
23火	ご飯	○	手作りふりかけ 肉じゃが みたらし団子	おおか, ちりめんじゃこ, あおのり, 牛乳, 豚肉, かつお厚削り	米, ごま, 油, こんにゃく, ジャガイモ, 白玉粉	玉葱, にんじん, 椎茸, さやいんげん	829 kcal 32.8 g 16.0 g
24水	昭和44年頃の給食 ミートスパゲッティ	東京牛乳	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚肉, 大豆, 牛乳, ヨーグルト	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 油	にんにく, 生姜, セロリ, 人参, 玉葱, ホールトマト, しめじ, キャベツ, ピーマン, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	764 kcal 27.3 g 23.2 g
25木	明治22年最初の給食 塩おにぎり	○	鮭の塩焼き 即席漬け すいとん	こんぶ, 牛乳, さけ, 塩昆布, 煮干し, 豚肉	米, 油, 薄力粉, ジャガイモ	ほうきさい, きゅうり, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	784 kcal 34.4 g 16.4 g
26金	昭和の給食の肉といえば.. わかめご飯	○	くじらの竜田揚げ おひたしわさび醤油 白菜の味噌汁	わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳, くじら肉, かつお厚削り, 油揚げ, わかめ, 味噌, 煮干し	米, 麦, ごま, 油, 砂糖	しょうが, もやし, にんじん, こまつな, ねぎ, ほうきさい	732 kcal 38.0 g 18.1 g
29月	郷土料理:福井県 焼き鯖寿司	○	大根のごまよごし さつまいもの味噌汁 ぼんかん	まさば, 油揚げ, 牛乳, 味噌, 煮干し	米, 砂糖, 黒ごま	にんじん, 椎茸, だいこん, ごぼう, ねぎ, ぼんかん	747 kcal 25.7 g 16.8 g
30火	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	豚バラのにんにくバター チンゲン菜とトックのスープ	豚肉, たまご, 牛乳	米, ジャガイモ, 油, バター, トック, ごま油	しめじ, エリンギ, 玉葱, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にら, にんにく, 椎茸, 人参, 青梗菜, ねぎ, 生姜	889 kcal 27.7 g 31.8 g
31水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ポテトサラダ	きな粉, 牛乳, 豚肉, ハム	コッペパン, 油, ワンタンの皮, ジャガイモ, エッグケアマヨネーズ	にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, 玉葱, きゅうり, キャベツ	712 kcal 24.8 g 30.2 g



保護者の方と、昔の給食について話をするのも楽しいですよ。ちなみに私は、テトラパックという三角形の紙パック牛乳でした。(瓶牛乳じゃなかったんです)

1月24日～30日は学校給食週間です  
 全国学校給食週間は、給食についてみなさんに考えてほしい1週間です。昭和21年度に「学校給食感謝の日」となり、昭和25年度からは冬季休業日と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。  
 毎日飲んでいる牛乳ですが、東京都内でも生産されているのを知っていますか？多摩地区の酪農家から集乳した生乳を、西多摩郡日の出町にある工場で生産されています。普段牛乳を残してしまう人も、24日出す予定の「東京牛乳」をぜひ飲んでみてください。

※献立は都合により変更になる場合があります