給食献立予定表

2025年 2月　渋谷区立笹塚中学校

日	曜日	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	栄養量 たんぱく質 g	栄養量 エネルギー kcal
3	月	**ちらし寿司**	○	**コーンしゅうまい スパイシービーンズ すまし汁**	凍り豆腐,鶏肉, たまご,焼きのり, 牛乳,大豆,かまぼこ	米,砂糖,かたくり粉, しゅうまいの皮,油	干し椎茸,にんじん, いんげん,しょうが, 玉葱,コーン缶,こまつな	34.9	746
4	火	ご飯	○	鱈のチーズフライ 白菜ごま和え 味噌汁	牛乳,たら,豆腐, 粉チーズ, わかめ,みそ	米,油,薄力粉, パン粉,ごま,砂糖	はくさい,にんじん,玉葱	37.0	751
5	水	ご飯	○	鶏のにんにく味噌焼き 青菜おかか和え すまし汁	牛乳,鶏肉, かつお節,豆腐, さつま揚げ	米,砂糖,ごま油	にんにく,こまつな, えのき,にんじん,玉葱	33.7	748
6	木	きざみうどん	○	キャベツナ卵焼き 果物	こんぶ,鶏肉, 油揚げ,かまぼこ, 牛乳,ツナ缶,たまご	うどん	ねぎ,キャベツ	35.8	752
7	金	鶏ごぼうピラフ	○	わかさぎ磯辺揚げ 高野卵スープ	鶏肉,牛乳,たまご, わかさぎ, あおのり,凍り豆腐	米,バター,油, かたくり粉,薄力粉	にんにく,ごぼう,玉葱, にんじん	31.3	732
8	土	エビチャーハン	○	野菜のそぼろ煮 キムチスープ	たまご,牛乳, 鶏肉,エビ	米,油,ラード,ごま油, じゃがいも,砂糖, かたくり粉	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん, はくさい,こまつな	35.5	737
10	月	振替休業日							
11	火	建国記念の日							
12	水	カレーシチューライス	○	マカロニサラダ グレープゼリー	鶏肉,生クリーム, 牛乳,アガー	米,油,薄力粉, マカロニ,砂糖	にんじん,にんにく,玉葱, しめじ,キャベツ, きゅうり,ぶどうジュース	31.4	886
13	木	ご飯	○	鮭フライ 切干大根ナムル 豚汁	牛乳,さけ, 豚肉,みそ	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖, ごま油,じゃがいも	切干しだいこん,ごぼう, にんじん,きゅうり, にんにく,だいこん,玉葱	36.7	792
14	金	**パン**	○	**ミートボールトマトソース マッシュポテト チキンラグースープ**	牛乳,豚肉,鶏肉	パン,米,油, パン粉,砂糖,バター, じゃがいも,薄力粉	玉葱,にんにく,にんじん, セロリー,いんげん, カリフラワー	36.8	761
17	月	ご飯	ジョア	豚バラ大根 海苔ふりかけ 土佐酢和え	焼きのり,豚肉, かつお節,ジョア	米,砂糖,ごま, ごま油,春雨	だいこん,こまつな, もやし,にんじん	30.7	744
18	火	ジャージャー麺	○	中華スープ	豚肉,牛乳,鶏肉	ごま油,中華めん, 油,かたくり粉, 砂糖,春雨	にんにく,しょうが,玉葱, 筍缶,干し椎茸,もやし, きゅうり,人参,こまつな	35.2	739
19	水	ご飯	○	鯖の塩麹焼き 茎わかめきんぴら 味噌汁	牛乳,まさば, 豚肉,くきわかめ, みそ	米,油,砂糖	にんじん,キャベツ,玉葱	33.1	733
20	木	チキンクリームパスタ	○	糸寒天サラダ	鶏肉,牛乳, 生クリーム, 糸寒天,ハム	スパゲッティ, オリーブ油,油, 薄力粉,ごま油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん, マッシュルーム, こまつな,きゅうり	34.4	722
21	金	回鍋肉丼	○	かぶきゅう りんごゼリー	豚肉,牛乳, アガー	米,おおむぎ,油, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ,きゅうり, かぶ,りんごジュース	31.7	779
24	月	振替休日							
25	火	後期期末考査							
26	水	ご飯	○	おろしハンバーグ いんげんソテー 味噌汁	牛乳,豚肉, わかめ,みそ	米,油,パン粉,砂糖, じゃがいも	玉葱,しめじ,だいこん, にんにく,いんげん	32.5	755
27	木	**和風カレー丼** ワンダフル給食	○	春野菜の蓮根チップサラダ 果物	豚肉,牛乳,ハム	米,油,砂糖, かたくり粉	大根,ねぎ,小松菜,ごぼう, 人参,しめじ,蓮根,コーン缶, キャベツ,ブロッコリー, カリフラワー,玉葱,	27.5	859
28	金	ご飯	○	肉じゃが ピリ辛じゃこ 磯和え	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉,焼きのり	米,ごま油,砂糖, こんにゃく, じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん	38.7	899

平均	34	795
基準値	27.0～41.5	830

※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。

✿2月3日(月)は節分献立です。暦の関係で今年の節分は2月2日(日)です。

✿2月14日(金)はクロアチア料理です。広尾のクロアチア大使館の方からレシピをいただきました。

✿2月27日(木)の渋谷ワンダフル給食では東京産野菜をたっぷり使用します