



# 給食献立予定表



2021年12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	エネルギー kcal
1	水	ご飯	○	豚肉と里芋の味噌煮 ちりめんふりかけ すまし汁	牛乳,豚肉,みそ, しらす,かつお節, 塩昆布,かまぼこ	米,油,さといも, こんにゃく,焼きふ, 砂糖,ごま	にんじん,玉葱,こまつな	34.4	877
2	木	キムタクご飯	○	大根ツナサラダ 味噌汁	豚肉,牛乳,ツナ缶, 鶏肉,みそ	米,油,ごま油, さつまいも	たくあん漬,こまつな, だいこん,にんじん,ねぎ	27.8	772
3	金	ミートソースドリア★	○	ブロッコリーソテー コーン卵スープ	豚肉,チーズ, 牛乳,ベーコン, たまご	米,バター,オリーブ油, 油,かたくり粉	にんにく,玉葱, にんじん,セロリー, ブロッコリー,コーン缶	32.9	855
6	月	トンコンご飯	○	甘辛高野 つみれ汁	豚肉,牛乳,あじ, 凍り豆腐,たまご	米,油,ごま油, かたくり粉, 砂糖,はるさめ	れんこん,にんじん, しょうが,ねぎ,はくさい	32.5	787
7	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグ キャベツサラダ すまし汁	牛乳,豚肉,豆腐, たまご,わかめ	米,油,パン粉, オリーブ油,砂糖, 焼きふ	しめじ,蓮根,にんにく, キャベツ,人参,コーン缶, レモン,玉葱,小松菜	34.6	803
8	水	ほうれん草 クリームパスタ	○	ポトフ ココアカップケーキ★	鶏肉,牛乳,たまご, 生クリーム, ウィンナー,豆乳	スパゲッティ,油,バター, オリーブ油,薄力粉, じゃがいも,砂糖,	にんにく,玉葱, ほうれん草,にんじん, キャベツ,セロリー	35.1	926
9	木	ご飯	○	揚げ魚の麻婆茄子あんかけ 白菜スープ	牛乳,まがれい, 豚肉,鶏肉	米,かたくり粉,油,砂糖	なす,にんにく,ねぎ, 玉葱,えのき,にんじん, はくさい,こまつな	38.5	878
10	金	和風だしカレー	○	カリカリごぼうちくわ	豚肉,油揚げ, 牛乳,竹輪	米,おおむぎ,油, かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが, にんじん,玉葱,ごぼう	30.6	845
13	月	ご飯	○	豚肉のニラソース 五目ひじき煮 味噌汁	牛乳,豚肉,鶏肉, 大豆,さつま揚げ, みそ	米,油,かたくり粉,砂糖	ごぼう,にんにく,にら, にんじん,れんこん, こまつな,玉葱,えのき	34.6	860
14	火	たぬきご飯	○	切干春巻 かぶきゅう ビーフンスープ	あおのり,豚肉, かつお節,牛乳, みそ,鶏肉	米,油,薄力粉, かたくり粉,春巻皮, ごま油,ビーフン	にんにく,切干大根, きゅうり,かぶ,玉葱, にんじん,青梗菜	25.8	846
15	水	胚芽パン	○	アッシュパルマンティエ ミネストローネ	牛乳,合い挽き肉, チーズ,豚肉, ベーコン	パン,油,薄力粉, じゃがいも,バター, マカロニ	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,かぶ, セロリー,トマト缶	37.0	842
16	木	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 五目きんぴら 味噌汁	牛乳,まさば,豚肉, わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, こんにゃく,砂糖, じゃがいも	しょうが,にんじん, ごぼう,さやいんげん, 玉葱	31.8	828
17	金	麻婆豆腐丼	○	根菜スープ 果物	豚肉,豆腐, みそ,牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが, しめじ,玉葱,切干大根, にんじん,ごぼう	31.9	779
20	月	炒り卵菜飯	○	おでん 切干キムチ	たまご,牛乳,竹輪, うずら卵,牛腱, さつま揚げ,こんぶ	米,砂糖,油,ごま, じゃがいも,ごま油	こまつな,だいこん, 切干大根	34.1	761
21	火	ご飯	○	バーベキューチキン★ ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳,鶏肉, ベーコン	米,油,じゃがいも	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,キャベツ	33.3	792
22	水	もやしそば	○	南瓜シウマイ 果物	豚肉,こんぶ,牛乳	油,中華めん, かたくり粉,ごま油, しゅうまいの皮	にんにく,しょうが, もやし,にら,ねぎ, 干し椎茸,玉葱,南瓜	37.2	822
23	木	ハッシュドポーク	シ ョ ア	パリパリサラダ グレープゼリー	豚肉,ジョア	米,油,かたくり粉, じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱,しめじ, キャベツ,人参,レモン, コーン缶,ぶどうジュース	29.5	865

※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。

平均	33	828
基準値	27.0~41.5	830

## すっかり寒くなりましたが、しっかり手を洗っていますか？

冬はインフルエンザやノロウイルスが流行しやすい季節です。

食事の前後やトイレの後など、こまめにしっかり手を洗いましょう👏

そして何でも食べて、元気に過ごせる体づくりを心がけましょう！

※新年の給食は、2022年1月11日(火)からです👩🍳

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

