



給食献立予定表



2022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	エネルギー kcal	
1	火	ご飯	○	ごぼうとひじきのつくね さつま芋サラダ すまし汁	牛乳, 豚肉, たまご, 竹輪	米, かたくり粉, ごま油, 砂糖, さつまいも	ごぼう, 玉葱, えのきたけ, だいこん, にんじん, こまつな	31.3	828	
2	水	鶏塩うどん	○	わかさぎ天・おさつ天 塩昆布和え	こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳, わかさぎ, 塩昆布	うどん, 油, ごま油, さつまいも, かたくり粉, 薄力粉	ねぎ, きゅうり, かぶ, にんじん	26.5	747	
3	木	節分ちらし	○	大豆しゃりしゃり 豚汁	凍り豆腐, 鶏肉, 牛乳, 卵, 蒲鉾, 煮干し, 大豆, 青のり, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 砂糖, 油, かたくり粉, じゃがいも, こんにゃく, ごま油	干し椎茸, えだまめ, ごぼう, だいこん, にんじん	33.4	749	
4	金	ポークカレー	○	グリーンサラダ	豚肉, 牛乳	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, キャベツ, きゅうり	28.4	810	
ワンダフル給食										
7	月	ほうれん草 バターライス	○	鶏のトマトクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉, 生クリーム, 牛乳	米, バター, 薄力粉, 油, 砂糖	ほうれん草, 玉葱, トマト缶, キャベツ, 人参, きゅうり, コーン缶	28.8	874	
8	火	ご飯	○	韓国風卵焼き ちりめんキャベツ炒め 味噌汁	牛乳, 豚肉, たまご, しらす, みそ	米, ごま油, さつまいも	にんにく, いら, キャベツ, にんじん, 玉葱	30.6	742	
9	水	ご飯	○	おろしハンバーグ ポパイソテー オニオンスープ	牛乳, 豚肉, 豆乳	米, 油, パン粉, 砂糖	玉葱, しめじ, だいこん, にんにく, ほうれん草, にんじん	34.9	817	
10	木	親子丼	○	柚香大根 すまし汁	鶏肉, 凍り豆腐, たまご, 牛乳, 蒲鉾	米, 砂糖	玉葱, だいこん, ゆず, にんじん, こまつな	36.9	803	
11	金	建国記念日								
14	月	ガーリック フランス	○	クリームシチュー キャベツナサラダ 果物	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ツナ缶	パン, バター, 油, じゃがいも, 薄力粉, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, ゆず, にんじん, パセリ, キャベツ, コーン缶	32.1	879	
15	火	ご飯	○	白身魚のフライ 人参しりしり 味噌キムチスープ	牛乳, まだら, たまご, 豚肉, みそ	米, 油, 薄力粉, パン粉, 砂糖, ごま油	にんじん, にんにく, こまつな	36.6	795	
16	水	大分鶏飯	○	いんげんのごま和え 味噌汁 黒みつきな粉白玉★	鶏肉, 牛乳, わかめ, みそ, きな粉	米, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも, もち	にんにく, ごぼう, にんじん, さやいんげん, 玉葱	25.8	748	
17	木	ご飯	○	豚肉中華風味噌焼き★ ハンサンスー すまし汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 砂糖, ごま油, はるさめ, さといも	にんにく, きゅうり, にんじん, もやし, 玉葱	31.6	790	
18	金	スパゲティ ミートソース★	シ ョ ア	レモンドレサラダ 卵スープ	豚肉, ベーコン, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, トマト缶, セロリ, キャベツ, コーン缶, いちじ果汁, ほうれん草	35.0	762	
21	月	ご飯	○	鰹のごまがらめ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳, かつお, 豚肉, 茎わかめ, みそ	米, 油, かたくり粉, 砂糖, ごま, こんにゃく	にんにく, しょうが, にんじん, とうがらし(乾), 玉葱, こまつな	36.7	774	
22	火	学年末考査								
23	水	天皇誕生日								
24	木	学年末考査								
25	金	麻婆春雨丼	○	ワンタンスープ	豚肉, 牛乳, 鶏肉	米, おおむぎ, 油, はるさめ, 砂糖, ワンタンの皮, ごま油	にんにく, しょうが, きくらげ, いら, 玉葱, にんじん, こまつな	28.1	758	
ワンダフル給食										
28	月	孀恋丼	○	桜島大根とベーコンのスープ 果物	鶏肉, 牛乳, ベーコン	米, ごま, ごま油, かたくり粉, 油, 砂糖, バター	しば漬, キャベツ, もやし, ほうれん草, 人参, にんにく, しょうが, 大根, こまつな	28.6	834	
								平均	32	794
								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ください。



「畑の肉」とも呼ばれる大豆のよさを見直そう！

大豆には体をつくる「たんぱく質」や貧血予防に必要な「鉄分」がたっぷり！

栄養豊富な大豆を食べて、寒さに負けない強い体を作りましょう🐾

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

