



給食献立予定表



2022年 3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	○	鯖のスパイスソテー 人参おおか炒め 餃子風スープ	牛乳,さわら, かつお節,豚肉	米,オリーブ油, ごま油,砂糖,油, ぎょうざの皮	にんにく,しょうが, にんじん,玉葱, はくさい,にら	33.4	746
2	水	ご飯	○	豚肉のにんにく味噌焼き 磯和え のっぺい汁	牛乳,豚肉,みそ, 焼きのり	米,砂糖,こんにゃく, じゃがいも,かたくり粉	にんにく,キャベツ, ねぎ,しめじ, だいこん,にんじん	30.7	756
3	木	炒り卵菜飯	○	わかさぎフリッター きんぴらごぼう 味噌汁	たまご,牛乳, わかさぎ,みそ, 粉チーズ,鶏肉	米,砂糖,油,かたくり粉, 薄力粉,ごま油, こんにゃく	こまつな,にんじん, ごぼう,キャベツ	29.3	805
4	金	鶏そぼろスパゲティ	○	パリパリサラダ	鶏肉,牛乳	スパゲッティ,油, 砂糖,しゅうまいの皮	れんこん,えのき, しょうが,キャベツ, にんじん	39.0	816
7	月	ひじきご飯	○	いかのかりん揚げ 大根サラダ 味噌汁	鶏肉,牛乳,いか, かつお節,竹輪, みそ,ひじき	米,油,砂糖,ごま油, かたくり粉	にんじん,しょうが, だいこん,玉葱, ほうれんそう	30.9	737
8	火	ご飯	○	肉豆腐 のり佃煮 3色ナムル	牛乳,豚肉, 豆腐,焼きのり	米,油,砂糖,ごま, ごま油	にんにく,玉葱, もやし,にんじん, こまつな	35.4	790
9	水	ジャンバラヤ	シ ョ ア	卵ポテトサラダ ミネストローネ	豚肉,たまご, ベーコン,大豆, ショア	米,油,じゃがいも, マカロニ	トマト,ズッキーニ,キャベツ, 玉葱,にんにく,生姜, 青じょうご,胡瓜,人参,トウモロコシ	29.7	746
10	木	ご飯	○	ブラウンシチュー ハンバーグ 野菜ソテー	牛乳,豚肉,豆乳, みそ,ベーコン	米,油,パン粉, じゃがいも,薄力粉	玉葱,しめじ,にんじん, にんにく,さやいんげん, キャベツ	37.7	910
11	金	ちゃんぽんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ 果物	豚肉,かまぼこ, 牛乳,焼き竹輪, あおのり	うどん,油, ごま油,薄力粉	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん,玉葱	30.5	793
12	土	カツカレー★	○	コールスローサラダ	鶏肉,豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, 薄力粉,パン粉,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,キャベツ, きゅうり,コーン缶	31.3	875
14	月	中華丼	○	春雨スープ	豚肉,なると, うずら卵,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, 緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱, キャベツ,にんじん, 筍缶,もやし,こまつな	31.0	775
15	火	チキンカツサンド	○	キャベツソテー 卵スープ	鶏肉,牛乳,たまご	パン,油,薄力粉,パン粉, かたくり粉	キャベツ,にんじん, ほうれんそう	38.1	761
16	水	ワンダフル給食 桜鯛の混ぜご飯 	○	筑前煮 鯛風味赤だし味噌汁 いちご寒天	まだい,油揚げ, 牛乳,鶏肉,わかめ, みそ,豆みそ	米,砂糖,油,こんにゃく, 焼きふ,はちみつ	筍缶,人参,生姜,蓮根, 干し椎茸,ごぼう, さやえんどう,いちご	37.1	866
17	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ★ 糸寒天サラダ 豚汁 ココアプリン★	牛乳,鶏肉,糸寒天, 豚肉,なると,みそ, 豆乳,ゼラチン	米,ごま油,かたくり粉, 油,砂糖	にんにく,しょうが, りんご,きゅうり, にんじん,ごぼう, だいこん,ねぎ	38.6	938
18	金	卒業式 							
21	月	春分の日 							
22	火	豚キムチ丼	○	かぶきゅう しらすかきたま汁	豚肉,牛乳, しらす,たまご	米,おおむぎ,油,砂糖, ごま油,ごま,かたくり粉	にんにく,しょうが, 玉葱,切干大根,キムチ, きゅうり,かぶ,ねぎ	34.5	793
23	水	ご飯	○	かじきフライ 五目ひじき煮 味噌汁	牛乳,めかじき, 鶏肉,大豆,ひじき, 豆腐,みそ	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖	にんじん, さやいんげん,かぼちゃ	35.2	808
24	木	もやしそば	○	シュウマイ 里芋のごま和え	豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま, かたくり粉,さといも, しゅうまいの皮,砂糖	にんにく,しょうが, もやし,にら,ねぎ, にんじん,干し椎茸,玉葱	38.6	811
25	金	ご飯	○	タンドリーチキン ごまドレサラダ 切干スープ	牛乳,鶏肉,わかめ	米,練りごま,ごま, 砂糖,油,ごま油	にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり, にんじん,切干大根	34.8	836

※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	34	811
基準値	27.0~41.5	830

※食事を大切にする事は、自分を大切にする事。

今年度もあとわずか…自分の苦手な食べ物に向き合えましたか？

皆さんがこれからも、健康で充実した毎日を送れるように願っています。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

