



給食献立予定表



2023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	水	プルコギ丼	○	サムゲタン風スープ 果物	豚肉,牛乳, 鶏肉,豆乳	米,押麦,ごま油, 砂糖,ごま,もち米	にんにく,ごまつな,玉葱, にんじん,切干大根	36.2	847
2	木	ご飯	○	豚肉のおろしソース 根菜の唐揚げ 鶏団子スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,ごま油,砂糖,油, じゃがいも,かたくり粉, さつまいも	だいこん,ごぼう,しょうが, キャベツ,ごまつな	35.5	854
3	金	五目ちらし	○	大豆しゃりしゃり すまし汁	凍り豆腐,鶏肉,たまご, 牛乳,煮干し,大豆, あおのり,さつま揚げ	米,砂糖,油,かたくり粉, はるさめ	干し椎茸,にんじん, えだまめ,はくさい, ごまつな	27.7	727
6	月	ご飯	○	野菜さつま揚げ ごま醤油サラダ 芋煮	牛乳,たら,いか, 豚肉,竹輪	米,油,ごま,砂糖,ごま油, こんにゃく,さといも	しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,にんにく, ねぎ,しめじ	30.7	774
7	火	あんかけ焼きそば	○	菊花蒸し フルーツゼリー★	豚肉,蒸しかまぼこ, 牛乳,おから,アガー	蒸し中華めん,ごま油, 油,かたくり粉,砂糖	にんにく,生姜,キャベツ,人参, もやし,きくらげ,玉葱, コーン缶,みかん缶,りんご缶	38.0	776
8	水	トマトライス	シ ョ ア	豆乳クリームシチュー レモンドレサラダ 果物	鶏肉,豆乳,ショア	米,油,じゃがいも,砂糖, 薄力粉,オリーブ油	トマトジュース,にんにく, 玉葱,いんげん,人参,しめじ, キャベツ,きゅうり,レモン	26.7	761
9	木	メキシカンピラフ	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ	豚肉,牛乳,たまご, 鶏肉,大豆	米,油,じゃがいも	にんにく,玉葱,ピーマン, パプリカ,キャベツ,人参, セロリ,トマト缶	31.5	739
10	金	ご飯	○	白身魚のフリッター 鶏そぼろ 大根塩昆布和え すまし汁	牛乳,ホキ,チーズ, 鶏肉,みそ,塩昆布	米,油,かたくり粉, 薄力粉,ごま油,砂糖	にんにく,ねぎ,だいこん, きゅうり,ごまつな, 玉葱,にんじん	33.0	749
13	月	ご飯	○	豚キムチ炒め 味噌汁	牛乳,豚肉,鶏肉,みそ	米,油,はるさめ, さつまいも	にんにく,にんじん, 玉葱,キムチ,ねぎ	31.3	802
14	火	ちゃんぽんうどん	○	シュウマイ 果物	豚肉,蒸しかまぼこ, 牛乳	うどん,油,ごま油, かたくり粉, しゅうまいの皮	にんにく,しょうが, キャベツ,人参,玉葱, きくらげ,筍缶,干し椎茸	31.7	768
15	水	大分鶏飯	○	豆腐の中華煮 しらすわかめ酢の物	鶏肉,牛乳,豆腐, わかめ,しらす	米,油,砂糖,車心, かたくり粉,ごま油	にんにく,ごぼう, 玉葱,ごまつな,きゅうり	35.6	736
16	木	ご飯	○	鯖のごま味噌焼き のり塩ピーズ すまし汁	牛乳,まさば,みそ, 大豆,あおのり, 蒸しかまぼこ	米,砂糖,ごま,ごま油, 油,じゃがいも, かたくり粉	にんじん,玉葱,ごまつな	34.3	815
17	金	チキンカツカレー★ ワンタフル給食	○	コールスローサラダ	鶏肉,牛乳	米,押麦,油,薄力粉, コーンフレーク, オリーブ油	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり	30.9	888
20	月	エビパン	○	鶏のカレースープ リヨネーズポテ いちごみかん寒天	えび,卵白,牛乳,鶏肉, ベーコン,粉寒天	ラード,かたくり粉,油,押麦, パン,ごま,はちみつ,砂糖, オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん, キャベツ,トマト缶, いちご,みかん缶,レモン	32.8	766
21	火	ご飯	○	ちりめんふりかけ いかフライ 卵の花 豚汁	牛乳,しらす,塩昆布, いか,おから,竹輪, 豚肉,豆腐,みそ	米,ごま油,薄力粉,パン粉, ごま油,じゃがいも, こんにゃく	にんじん,えだまめ, だいこん,玉葱	35.0	821
22	水	学年末考査							
23	木	天皇誕生日							
24	金	学年末考査							
27	月	ご飯	○	チキン南蛮★ ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳,鶏肉,たまご, 豆腐,わかめ,みそ	米,油,薄力粉, かたくり粉,砂糖	玉葱,キャベツ,にんじん	32.7	887
28	火	ツナわかめご飯	○	和風五目うま煮 バナナパウンドケーキ	ツナ缶,わかめ,牛乳, 鶏肉,凍り豆腐,たまご	米,ごま油,ごま油, こんにゃく,かたくり粉, バター,砂糖,薄力粉	だいこん,にんじん,筍缶, ヤングコーン,干し椎茸, バナナ	31.7	898

※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	800
基準値	27.0~41.5	830

2月3日は節分です🍱大豆料理で1年間の邪気を払いましょう🍱

豆まきは「災害や病気を鬼に見立て、霊力をもつ豆で追い払う儀式」です。

給食では大豆を取り入れた献立で、1年間の無病息災を願います🍀

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

