



# 給食献立予定表



2023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	水	照りツナトースト	○	ポトフ ブロッコリーサラダ	ツナ缶,チーズ, 牛乳,鶏肉	食パン,砂糖, じゃがいも,オリーブ油	にんにく,にんじん,玉葱, キャベツ,セロリ, ブロッコリー,コーン缶	41.3	847
2	木	麻婆豆腐丼	○	華風もやし 果物	豚肉,豆腐,牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, 砂糖,ごま	にんにく,しょうが, ねぎ,もやし,にんじん	35.1	814
3	金	ご飯	○	鮭の照り焼き 五目ざんぴら 味噌汁	牛乳,さけ,豚肉, 油揚げ,みそ	米,砂糖,かたくり粉, 油,こんにゃく,ごま	にんじん,ごぼう, さやいんげん,キャベツ	37.6	747
6	月	笹塚和風牛丼 (出汁付き)	○	キャベツの浅漬け	牛肉,焼きのり,牛乳	米,おおむぎ,砂糖, ごま,あられ,ごま油	玉葱,キャベツ, きゅうり,にんじん	28.4	890
7	火	ご飯	○	豚の竜田揚げ★ ごま和え 味噌汁	牛乳,豚肉, 豆腐,みそ	米,油,かたくり粉, 練りごま,砂糖	しょうが,切干大根, さやいんげん,こまつな, ねぎ	30.9	810
8	水	リボンラザニア★	○	トマト寒天 チキンスープ	豚肉,豆乳,チーズ, 牛乳,鶏肉,大豆,寒天	マカロニ,油, じゃがいも,薄力粉, 砂糖	にんにく,玉葱,トマト缶, トマトジュース,レモン果汁, えのき,はくさい	37.6	743
9	木	ご飯	○	ひじきふりかけ 肉じゃが 白菜おかか和え	牛乳,かつお節, 豚肉,ひじき	米,油,砂糖,こんにゃく, じゃがいも,ごま油	玉葱,はくさい,にんじん	31.2	871
10	金	豚ごぼうご飯	○	わかさぎ天 里芋の炒めもの ポパイ卵スープ	豚肉,牛乳, わかさぎ,たまご	米,油,砂糖,かたくり粉, 薄力粉,さといも	ごぼう,にんじん, ほうれんそう	34.1	768
13	月	ご飯	○	豚の味噌漬け焼き 野菜ソテー すまし汁	牛乳,豚肉, みそ,凍り豆腐	米,練りごま, 油,かたくり粉	にんにく,キャベツ,コーン缶, 玉葱,にんじん,こまつな	31.6	785
14	火	スパゲティ ミートソース	○	グリーンサラダ 小倉蒸しパン★	牛肉,豚肉, ベーコン,牛乳, あずき	スパゲティ,オリーブ油, 油,砂糖,全粒粉	にんにく,にんじん,玉葱, しめじ,セロリ,トマト缶, キャベツ,きゅうり	42.8	901
15	水	チキンカレー	○	バリバリサラダ	鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,油,砂糖, じゃがいも,薄力粉, ワンタンの皮,オリーブ油	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,キャベツ, レモン果汁	33.4	881
16	木	ご飯	シヨア	鶏の唐揚げ 大根ゆかり和え 春雨スープ いちご豆乳プリン	鶏肉,豚肉,豆乳, アガー,シヨア	米,油,薄力粉, かたくり粉, 緑豆はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが, だいこん,きゅうり, にんじん,こまつな,いちご	37.7	871
17	金	卒業式							
20	月	じゃこ菜飯	○	出汁入り卵焼き 和風マカロニサラダ すまし汁	しらす,塩昆布, 牛乳,たまご,鶏肉, かつお節,かまぼこ	米,ごま,ごま油, マカロニ	こまつな,切干大根, 玉葱,きゅうり,にんじん	31.6	738
21	火	春分の日							
22	水	ご飯	○	かじきフライ ごまツナソテー 味噌汁	牛乳,めかじき, ツナ缶,みそ	米,油,薄力粉,パン粉, 砂糖,かたくり粉, マカロニ,じゃがいも	にんにく,にんじん, こまつな,玉葱	33.7	816
23	木	五目炒飯	○	わかめスープ グレープゼリー	豚肉,かまぼこ, たまご,牛乳,鶏肉, わかめ,アガー	米,ラード,ごま油, ごま,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,筍缶,玉葱, ぶどうジュース	30.5	787

※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	35	820
基準値	27.0~41.5	830

## ☆食事を大切にすることは、自分を大切にすることです☆

今年度もあとわずかです。自分の苦手な食べ物に向き合えましたか？

これから先も、皆さんが健康で充実した毎日を送れるよう願っています。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

3月6日(月)は1年生のシフヤ科で、(株)センショーホールディングスに選出された牛丼です。

