給食献立予定表

2024年 1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	栄養量 エネルギー kcal
9	火	七草あんかけご飯	○	松風焼き **みたらし白玉★**	鶏肉,かまぼこ, 牛乳,豆腐,みそ, あおのり	米,おおむぎ, かたくり粉,ごま, もち,砂糖	せり,糸みつば, だいこん,にんじん, えのき,玉葱	34.8	824
10	水	ご飯	○	鰆の味噌煮 卯の花 たぬき汁	牛乳,さわら,みそ, おから,鶏肉,豆腐	米,砂糖,かたくり粉, 油,こんにゃく,薄力粉	にんにく,にんじん, いんげん,えのき, 玉葱,こまつな	35.0	845
11	木	親子丼	○	辛子和え 大豆しゃりしゃり	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳,大豆	米,油,かたくり粉, 砂糖,さつまいも	玉葱,もやし,こまつな	37.9	851
12	金	**メンチカツサンド★**	○	コールスローサラダ ミネストローネ	豚肉,牛乳, 鶏肉,大豆	パン,油,かたくり粉, 薄力粉,パン粉, 砂糖,マカロニ	玉葱,しめじ,キャベツ, きゅうり,コーン缶, にんにく,にんじん, セロリー,トマト缶	34.5	874
15	月	きんぴらご飯	○	高野豆腐のそぼろ煮 切干ごま酢和え	こんぶ,かつお節, 鶏肉,牛乳,豚肉, 凍り豆腐	米,油,砂糖,ごま油, かたくり粉,ごま	ごぼう,にんじん,玉葱, 筍缶,干し椎茸, 切干大根,きゅうり	33.9	793
16	火	ご飯	○	鶏のトマトソース 野菜ソテー かぼちゃミルクスープ	牛乳,鶏肉, いんげんまめ	米,砂糖,油,かたくり粉	にんにく,トマト缶, 玉葱,キャベツ,にんじん, ヤングコーン,かぼちゃ	35.4	825
17	水	もやしそば	○	**五目春巻★** 果物	豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油, かたくり粉,砂糖, 春巻の皮,はるさめ	にんにく,しょうが,にら, もやし,ねぎ,にんじん, 干し椎茸,筍缶	35.9	822
18	木	麻婆豆腐丼	○	さつま芋チップス 長ねぎスープ	豚肉,凍り豆腐, 豆腐,牛乳,鶏肉, かまぼこ	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, さつまいも	にんにく,しょうが, 玉葱,ねぎ	35.5	874
19	金	ご飯	○	かじきのごまがらめ キャベツのレモン和え 味噌汁	牛乳,めかじき, 大豆,わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま	キャベツ,にんじん, にんにく,レモン果汁, だいこん,ねぎ	32.9	820
22	月	ワンダフル給食 ご飯	○	豚バラのにんにくバター 青梗菜とトックのスープ	牛乳,,豚肉,たまご	米,かたくり粉,油, じゃがいも,バター, 砂糖,もち,ごま油	しめじ,エリンギ,玉葱,ねぎ, パプリカ,にら,にんにく, 椎茸,人参,,青梗菜,しょうが	33.2	885
23	火	ジャンバラヤ	○	鶏大根スープ 果物	豚肉,牛乳,鶏肉	米,油,ごま油	トマトジュース,にんにく, 玉葱,いんげん, しょうが,だいこん,ねぎ	28.8	718
24	水	ご飯	○	鮭の塩焼き たくあん和え 味噌すいとん	牛乳,鮭,さつま揚げ, みそ	米,ごま,さつまいも, 薄力粉,かたくり粉	はくさい,きゅうり, たくあん漬,にんじん, こまつな	31.6	788
25	木	ご飯	ジョア	フレー！フレー！クチキン 勝つお節サラダ オニオンスープ 果物(いよかん)	鶏肉,かつお節, ジョア	米,油,薄力粉, コーンフレーク, ごま油,マカロニ	キャベツ,にんじん, にんにく,玉葱	28.3	861
26	金	キャロットライス	○	カレーシチュー バンサンスー	牛乳,鶏肉,ハム	米,油,じゃがいも, 薄力粉,はるさめ, 砂糖,ごま油	にんじん,にんにく, しょうが,玉葱,こまつな	29.6	803
29	月	ご飯	○	タンドリーチキン 小松菜のごま和え コーンポタージュ	牛乳,鶏肉, いんげんまめ	米,ごま,砂糖	にんにく,しょうが, にんじん,こまつな,玉葱, コーン缶	36.7	862
30	火	わかめご飯	○	鯨の竜田揚げ かぶ浅漬け 味噌汁	牛乳,くじら肉, 凍り豆腐,こんぶ,みそ	米,油,砂糖, かたくり粉,ごま油	玉葱,りんご,にんにく, しょうが,かぶ,にんじん	35.2	768
31	水	ソフト麺 ミートソース	ミルメーク	ポトフ	豚肉,牛乳,鶏肉	ソフト麺,油, じゃがいも, ミルメーク	玉葱,にんじん,しめじ, にんにく,キャベツ, セロリー	36.5	758

	たんぱく質 g	エネルギー kcal
平均	34	822
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願います。

あけましておめでとうございます🎍2024年も宜しくお願いします。

✿1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食について

理解・関心を深めることが目的です。昔懐かしの給食献立を取り入れています。

✿1月25日(木)は3年生の受験応援献立です✍給食室も陰ながら応援しています💪

★印は全校生徒のリクエストメニューです。