



# 給食献立予定表



2024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	金	ご飯	○	鶏の照り焼き 磯和え 野菜スープ	牛乳,鶏肉, 焼きのり, ウィンナー	米,砂糖,かたくり粉, じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉葱	31.7	771
4	月	ご飯	○	豚のチーズパン粉焼き 野菜ソテー トマトスープ	牛乳,豚肉, 粉チーズ,鶏肉	米,パン粉, オリーブ油,油	切干大根,キャベツ, にんじん,にんにく, 玉葱,トマト缶	38.6	867
5	火	こまつなご飯	○	高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ	ツナ缶,かつお節, 牛乳,豚肉, 凍り豆腐,塩昆布	米,ごま油,ごま, じゃがいも,油, かたくり粉,春雨,砂糖	こまつな,玉葱, 干し椎茸,もやし, にんじん	35.7	857
6	水	日本味噌豚丼	○	白菜の浅漬け かきたま汁	豚肉,みそ,牛乳, こんぶ,たまご	米,油,砂糖,ごま, かたくり粉	玉葱,えのきたけ, 紅生姜,はくさい,きゅうり, にんじん,こまつな,生姜	36.1	802
7	木	ご飯	○	鮭フライ 五目ひじき煮 味噌汁	牛乳,しろさけ, 鶏肉,大豆,豆腐, わかめ,みそ,ひじき	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖	にんじん, さやいんげん,玉葱	38.2	813
8	金	天ぷらうどん	○	野菜の炒め煮	こんぶ,わかめ, 鶏肉,焼き竹輪, 牛乳,さつま揚げ	うどん,油,かたくり粉, 薄力粉,ごま油, じゃがいも	こまつな,にんじん	30.2	737
11	月	ご飯	○	豚肉の生姜炒め キャベツのナムル けんちん汁	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,油,砂糖,かたくり粉, ごま油,ごま,さといも, こんにゃく	にんにく,しょうが, 玉葱,切干大根,キャベツ, だいこん,にんじん,ごぼう	32.6	815
12	火	五目炒飯	シ ョ ア	ジャンボ揚げ餃子 春雨スープ	豚肉,かまぼこ, たまご,鶏肉,ショ ア	米,ラード,ごま油, ぎょうざの皮, かたくり粉,油,春雨	にんにく,しょうが, ねぎ,人参,筍缶,白菜, えのきたけ,にら,こまつな	31.7	818
13	水	ご飯	○	鯉のごまがらめ 切り昆布煮 味噌汁	牛乳,かつお,大豆, こんぶ,さつま揚げ, 油揚げ,鶏肉,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま,ごま油	にんにく,しょうが, れんこん,にんじん, だいこん,ねぎ	39.4	829
14	木	ジャージャー麺	○	ワンタンスープ 果物	豚肉,鶏肉,牛乳	ごま油,蒸し中華めん, 油,かたくり粉,砂糖, ワンタンの皮	にんにく,しょうが,人参, 玉葱,筍缶,干し椎茸, もやし,きゅうり,キャベツ	37.7	808
15	金	チキンカレー	○	フルーツヨーグルト	鶏肉,牛乳, ヨーグルト, 生クリーム	米,おおむぎ,油,砂糖, じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん, りんご缶,みかん缶	31.0	911
18	月	ご飯	○	鶏の唐揚げ パリパリサラダ わかめスープ グレーゼリー	牛乳,鶏肉,わかめ, アガー	米,油,薄力粉, かたくり粉, ワンタンの皮,砂糖	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, レモン果汁,玉葱, ぶどうジュース	34.6	905
19	火	卒業式							
20	水	春分の日							
21	木	鶏そぼろご飯	○	豆腐ハンバーグ ごま和え 味噌汁	鶏肉,牛乳,豚肉, 豆腐,みそ	米,ごま油,砂糖,ごま, 練りごま,さつまいも	さやいんげん,しめじ, 玉葱,にんにく, キャベツ,にんじん	36.8	812
22	金	和風醤油スパゲティ	○	ジャーマンポテト 白菜ツナスープ	鶏肉,牛乳,ツナ缶	スパゲッティ,油, じゃがいも,かたくり粉	にんにく,こまつな, にんじん,えのきたけ, 玉葱,はくさい	34.2	744

※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	817
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となりました。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。

3月6日(水)は、1年生がシフヤ科で考えた牛丼をもとにしたメニューです🍷

