



令和4年1月 献立表

渋谷区松濤中学校

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
11火	鏡開き献立 ねぎ豚塩だれ丼	○	いものこ汁 白玉ぜんざい	豚肉、鶏肉、出汁用かつお節、豆腐、あずき、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま油、かたくり粉、油、こんにやく、さといも、三温糖、白玉粉	ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、にら、レモン、ごぼう、にんじん、しめじ、なめこ、こまつな	891 39.1
12水	ご飯	○	ひじきハンバーグ 野菜の生姜醤油 じゃが芋とほうれん草の味噌汁	豚肉、ひじき、豆腐、出汁用かつお節、こんにやく、鶏肉、みそ、飲用牛乳	米、油、パン粉、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	玉葱、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	810 37.6
13木	ご飯	○	わかめふりかけ じゃが芋のきんぴら煮 ★じゃこ入りおひたし	かつお節、あおのり、豚肉、さつま揚げ、ちりめんじゃこ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、油、こんにやく、三温糖、油、じゃがいも、七味とうがらし、上白糖	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	845 30.2
14金	パエリア	○	ABCスープ ★大学芋	ツナ、えび、いか、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、油、油、マカロニ、さつまいも、油、水あめ、上白糖、ごま	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤パプリカ、にんじん、ピーマン、だいこん、パセリ	868 28.4
17月	チャーハン	○	春雨スープ 果物(りんご)	たまご、豚肉、なると、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ラード、緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、ねぎ、チンゲン菜、干し椎茸、もやし、りんご	786 30.0
18火	ご飯	○	いかの香味焼き 切干し大根の含め煮 根菜汁	いか、竹輪、油揚げ、大豆、出汁用かつお節、豚肉、みそ、豆腐、飲用牛乳	米、油、上白糖、ごま油、じゃがいも、こんにやく	しょうが、ねぎ、切干しだいこん、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな	808 42.9
19水	柏パン	○	★コロケ ポイル野菜 ★ポタージュスープ 果物(みかん)	豚肉、牛乳、生クリーム、飲用牛乳	ショートニングパン、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、油、三温糖、バター、コーンスターチ	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、パセリ、みかん	837 26.8
20木	たくあんご飯	○	厚揚げのそぼろ煮 野菜の磯和え	生揚げ、出汁用かつお節、鶏肉、ちりめんじゃこ、焼きのり、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま油、ごま、三温糖、油、かたくり粉	たくあん、しょうが、玉葱、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、もやし、キャベツ	827 40.3
21金	ワンダフル給食 ご飯	○	豚からあんかけ 切干大根のナムル もずくと豆腐のスープ	豚肉、ハム、もずく、豆腐、たまご、飲用牛乳	米、かたくり粉、上白糖、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、切干しだいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、こまつな、干し椎茸	828 31.4
全国学校給食週間							
24月	給食週間献立 ごま塩ご飯	○	鮭の塩焼き キャベツともやしの野沢菜炒め さつま汁	甘塩鮭、鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、ごま油、こんにやく、さつまいも	キャベツ、もやし、のぎわな漬け、ごぼう、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが	795 40.5
25火	ガーナメニュー ジョロフライス	○	ジュリエンスープ ココアバナナ	鶏肉、ベーコン、スキムミルク、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、粉糖、ココア	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶、グリーンピース、セロリ、ピーマン、バナナ	880 32.7
26水	★ 醤油ラーメン	○	大根の華風漬け ★りんごのマフィン	豚肉、わかめ、たまご、飲用牛乳	蒸し中華めん、ごま油、上白糖、ごま、バター、薄力粉	ねぎ、しょうが、とうもろこし、もやし、こまつな、だいこん、きゅうり、りんご、紅茶	892 32.9
27木	ワンダフル給食 ご飯	○	クジラの竜田揚げ 千草和え 鶏肉と根菜の味噌汁	くじら肉、油揚げ、たまご、出汁用かつお節、鶏肉、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉、しらたき、三温糖、油、さといも	玉葱、キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、はくさい	830 40.6
28金	奈良県メニュー 奈良茶飯	○	飛鳥鍋風 油揚げのかりかりサラダ	大豆、鶏肉、豆腐、牛乳、みそ、油揚げ、飲用牛乳	米、もち米、さつまいも、こんにやく、油、上白糖	干し椎茸、ごぼう、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、ほうじ茶	762 30.9
31月	コーンピラフ	○	★スパニッシュオムレツ 豆乳スープ	鶏肉、たまご、豚肉、ベーコン、豆乳、飲用牛乳	米、油、バター、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、玉葱、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース、ほうれんそう、はくさい、しめじ	833 34.6
食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。							833
ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認ください、初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。							松濤中学校平均 34.6
							基準量 27.0 ~41.5

あけましておめでとうございます

本年も安全でおいしい給食を作ってまいりますので、よろしく願いいたします。
寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

★リクエスト給食★

給食委員会のみんなが、各クラスにアンケートを取り、リクエスト給食をまとめてくれました。
このアンケートをもとに、今月から3月までにリクエストの多かったメニューを給食に取り入れていきます。
★マークのついたメニューが、リクエスト給食です。
アンケートの結果は、職員室前の給食掲示板に掲示しますので、どんなメニューがあるか、ぜひ見てみてください。

