

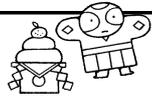


# 令和6年1月 献立表



渋谷区立松濤中学校

日	献立	牛乳	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)
9 火	ねぎ豚塩だれ丼 具沢山雑煮 りんごきんとん	○	豚肉、出汁用昆布、出汁用かつお節、鶏肉、飲用牛乳	米、ごま油、かたくり粉、トック、さつまいも、上白糖	ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、にら、レモン、干し椎茸、大根、人参、小松菜、りんご	813 31.1
10 水	ご飯 鶏肉のノルウェー煮 キャベツの昆布漬け チンゲン菜のスープ	○	鶏肉、塩昆布、生揚げ、ベーコン、飲用牛乳	米、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、ごま油	生姜、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、チンゲン菜	737 26.3
11 木	【鏡開き】 混ぜ込み稲荷 豚汁 白玉ぜんざい	○	のり、鶏肉、油揚げ、出汁用さば節、豚肉、豆腐、みそ、あずき、飲用牛乳	米、三温糖、油、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、白玉粉	さやえんどう、干し椎茸、たけのこ、人参、かんぴょう、ごぼう、大根、ねぎ	837 35.4
12 金	ご飯 わかめふりかけ じゃが芋のきんぴら煮 糸寒天のじゃこ和え	○	かつお節、あおのり、豚肉、さつまいも、揚げ、糸寒天、ちりめんじゃこ、飲用牛乳	米、ごま、油、こんにゃく、三温糖、油、じゃがいも、七味とうがらし、上白糖	生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	739 28.2
15 月	ヒビンバ 春雨スープ ぶどうゼリー	○	豚肉、鶏肉、粉寒天、飲用牛乳	米、三温糖、油、上白糖、ごま油、ごま、緑豆はるさめ	たけのこ、にんにく、生姜、大根、人参、小松菜、もやし、ねぎ、チンゲン菜、ぶどうジュース	743 24.2
16 火	ご飯 ひじきハンバーグ 大根の香り漬け もずく入りかきたま汁	○	豚肉、ひじき、豆腐、出汁用かつお節、出汁用昆布、もずく、たまご、飲用牛乳	米、油、パン粉、上白糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、大根、白菜、人参、ゆず、ねぎ、あさつき	762 34.9
17 水	スパゲティナポリタン 豆のサラダ りんごと紅茶のマフィン	○	ベーコン、鶏肉、ウィンナー、大豆、ひよこ豆、たまご、牛乳、飲用牛乳	油、上白糖、スパゲッティ、オリーブ油、バター、薄力粉	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご	846 26.2
18 木	高野豆腐丼 吉野汁	○	鶏肉、凍り豆腐、出汁用昆布、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、油、三温糖、かたくり粉	生姜、人参、しめじ、さやいんげん、大根、ねぎ、小松菜	708 35.9
19 金	茶飯 おでん 辛子和え 果物（みかん）	○	出汁用さば節、揚げボール、つみれ、がんもどき、さつまいも揚げ、焼き竹輪、うずら卵、結び昆布、しらす干し、飲用牛乳	米、三温糖、こんにゃく、じゃがいも、竹輪ふ	人参、大根、小松菜、白菜、みかん	741 32.3
22 月	カレーピラフきのソースかけ ごぼうチップスサラダ ジョア（ブルーベリー）	○	鶏肉、豆乳、生クリーム、ジョア（ブルーベリー）	米、バター、油、薄力粉、油、はちみつ	人参、玉葱、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、生姜、ごぼう、キャベツ、きゅうり	741 22.4
23 火	【東京都】 深川飯 うどの味噌和え ちゃんこ鍋	○	あさり、油揚げ、出汁用さば節、みそ、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、油、三温糖、上白糖、ごま油、かたくり粉、普通はるさめ	ごぼう、人参、葉ねぎ、生姜、もやし、うど、きゅうり、ねぎ、白菜、えのきたけ、しめじ	726 28.5
<b>1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史を振り返る献立を提供します。</b>						
24 水	【大正時代の給食】 五色ご飯 ししゃもの2色揚げ 栄養味噌汁 果物（りんご）	○	豚肉、ひじき、油揚げ、出汁用さば節、ししゃも、あおのり、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、さといも、三温糖、薄力粉、油	人参、ごぼう、大根、なめこ、ねぎ、りんご	777 38.1
25 木	【昭和初期～中期の給食】 きびご飯 くじらの竜田揚げ かぶの酢漬け 根菜汁	○	くじら肉、鶏肉、出汁用さば節、みそ、油揚げ、飲用牛乳	米、きび、上白糖、かたくり粉、薄力粉、油、さつまいも	生姜、かぶ、人参、きゅうり、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ	807 39.2
26 金	【昭和中期～後期の給食】 コッペパン いちごジャム 白菜のクリームシチュー マセドアンサラダ 果物（せとか）	○	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、飲用牛乳	コッペパン、油、バター、薄力粉、じゃがいも、上白糖	いちごジャム、人参、玉葱、白菜、マッシュルーム、生姜、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、せとか	725 28.1
29 月	【平成・令和の給食：イギリス】 ケチャップライス フィッシュアンドチップス ジュリエンスープ	○	鶏肉、たら、たまご、ベーコン、飲用牛乳	米、オリーブ油、薄力粉、油、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	トマトジュース、にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、セロリー、ピーマン	805 29.9
30 火	【ワンダフル給食】 ご飯 豚バラのんにくバター チンゲン菜とトックのスープ	○	豚肉、たまご、飲用牛乳	米、かたくり粉、じゃがいも、油、バター、上白糖、トック、ごま油	しめじ、エリンギ、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、にんにく、生しいたけ、人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜	890 27.7
31 水	あんかけ五日焼きそば フルーツヨーグルト	○	豚肉、えび、いか、うずら卵、ヨーグルト、飲用牛乳	蒸し中華めん、ごま油、油、上白糖、かたくり粉	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ、白菜、チンゲン菜、ねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ	769 31.6



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。  
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。

日本の学校給食は、「明治22年（1889年）」に山形県の私立慈愛小学校で、「貧しくて昼食を用意できない子どもたちのために、無償で提供されたのが始まり」といわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための役割があります。ぜひ、この機会に、給食について家族で話題にしてみてください。

## 日本の給食

