

給食献立予定表 平成30年度1月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価 1杯 - たんぱく質 脂質
8	火	☆お正月献立☆ 黒豆ご飯 福袋 なます	油揚げ 黒豆 鶏肉 うずら卵 かつお節	米 しらたき 砂糖 もち	干しいぎ 干し椎茸 人参 さやいんげん だけのこ缶 かんぴょう 大根	853 kcal 33.2 g 29.9 g
9	水	ハヤシライス ラー白菜 果物	豚モモ クリーム	米 大麦 バター 植物油 薄力粉 ごま油 砂糖	セロリー にんにく 玉葱 人参 マツタケ トマト缶 白菜 きゅうり とうがらし 果物	832 kcal 27.0 g 23.4 g
10	木	ご飯 鯖の味噌煮 おひたし 田舎汁	まさば 米みそ 鶏肉 かつお節	米 砂糖 じゃがいも 植物油	ほうれんそう 白菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	819 kcal 34.9 g 23.8 g
11	金	☆鏡開き献立☆ 高野豆腐の卵とじ丼 切り干し大根のハリハリ漬け お汁粉	凍り豆腐 鶏肉 たまご かつお節 ちりめんジャコ あずき	米 大麦 砂糖 ごま 白玉粉	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 切干し大根 きゅうり	906 kcal 35.2 g 20.6 g
15	火	あんかけうどん 野沢菜のおやき 果物	かつお節 こんぶ 鶏肉 たまご 豚ひき肉	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 薄力粉 白玉粉 ごま油	ねぎ 玉葱 もやし 人参 だけのこ缶 干し椎茸 のさわな(塩漬) 果物	781 kcal 35.1 g 18.5 g
16	水	ご飯 かじきのネギあんかけ ごぼうサラダ せんべい汁	カジキマグロ かつお節 鶏肉	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ 南部せんべい	ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 人参 れんこん 白菜 ほんしめじ	794 kcal 34.5 g 21.3 g
17	木	チキンドリア イタリアンスープ ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 たまご プロセスチーズ 豚肉 粉寒天 パールアガー	米 バター 植物油 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム缶 セロリー キャベツ にんにく トマト缶 パセリ ぶどうジュース	922 kcal 33.1 g 37.7 g
18	金	ゆかりご飯 おからコロッケ キャベツとハムのソテー ニラ玉汁	ベーコン おから たまご ロースハム	米 植物油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 でんぷん	しそ葉 人参 玉葱 ねぎ キャベツ えのきたけ にはら	792 kcal 25.2 g 24.3 g
21	月	マーボー丼 もやしとわかめの辛子醤油 果物	豚肉 米みそ 八丁みそ 木綿豆腐 生わかめ かつお節	米 大麦 ごま油 でんぷん 砂糖	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 だけのこ缶 にはら もやし 果物	808 kcal 31.3 g 21.1 g
22	火	☆オリンピック・パラリンピック 応援献立inザンビア共和国☆ シマ風蒸しパン ザンビア風豆のトマト煮 クスクスのサラダ	豚肉 ベーコン ひよこまめ	薄力粉 コーンミール 砂糖 植物油 じゃがいも バター クスクス	にんにく しょうが 玉葱 人参 さやいんげん セロリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	775 kcal 29.2 g 24.0 g
23	水	ご飯 いかとエビのチリソース 白菜と鶏のスープ	いか えび ベーコン 鶏肉	米 植物油 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉葱 白菜 人参	845 kcal 35.8 g 26.0 g
24	木	☆始まりの給食☆ 塩おにぎり 鮭の塩焼き たくあん炒め けんちん汁	こんぶ しろさけ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	米 植物油 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	大根 ごぼう 大根 人参 ねぎ	810 kcal 39.4 g 17.8 g
25	金	☆昭和20~30年代の給食☆ ご飯 鯨の竜田揚げ コーンソテー すいとん	くじら肉 豚肉 かつお節	米 でんぷん 植物油 バター 薄力粉 じゃがいも	しょうが ごまつな キャベツ とうもろこし缶 大根 人参 白菜 ねぎ	815 kcal 36.8 g 17.5 g
28	月	☆昭和30~40年代の給食☆ スパゲッティミートソース コールスローサラダ 果物	豚肉 大豆 パルメザンチーズ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 薄力粉	青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 人参 マツタケ缶 パセリ キャベツ 黄ピーマン 果物	918 kcal 33.8 g 35.4 g
29	火	☆昭和40~50年代の給食☆ ぶどうパン カレーシチュー 糸寒天と茎わかめのサラダ	豚肉 糸寒天 くさわかめ	ブドウパン 植物油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし缶	762 kcal 26.4 g 27.1 g
30	水	☆現代の給食・郷土料理☆ 深川飯 鶏と鱈のちゃんこ風 小松菜ケーキ	あさり かつお節 鶏肉 またら 木綿豆腐 たまご パルメザンチーズ	米 植物油 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 ごぼう しょうが さやいんげん ほうれんそう もやし ほんしめじ 白菜 えのきたけ ねぎ ごまつな	836 kcal 33.2 g 23.5 g
31	木	麦ご飯 厚揚げと野菜の甘酢あん 吹雪汁	生揚げ 豚肉 かつお節 はんぺん 木綿豆腐	米 大麦 じゃがいも 植物油 砂糖 でんぷん	青ピーマン 玉葱 人参 干し椎茸 だけのこ缶 にんにく ねぎ きょうな	907 kcal 37.3 g 29.9 g

全国学校給食週間

◎今月の平均栄養価：エネルギー834kcal、たんぱく質g33.0、脂質24.8g
中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g(27~41.5g)・脂質摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

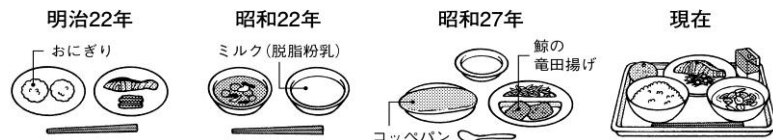
栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。
食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

保護者のみなさまへ

「一年の計は元日にあり」(1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい)といえます。今年はどうな計画を立てていますか? 今年1年もしっかりと食べて、健康にすごせますように願っています。



1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

