

給食献立予定表 平成30年度2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人あたり たんぱく質 脂質
1	金	★節分の日献立★ いわし丼 五目豆 味噌汁	まいわし かつお節 油揚げ 大豆 米みそ 煮干し	米 大麦 でんぷん 植物油 砂糖 板こんにゃく	人参 だけのご缶 さやえんどう ごぼう 小松菜 ねぎ 白菜	871 kcal 35.1 g 28.3 g
4	月	味噌ラーメン さつま胡麻団子 果物	豚肉 八丁みそ 米みそ	蒸し中華めん 植物油 さつまいも 白玉粉 砂糖 ごま	にんにく 人参 もやし キャベツ とうもろこし缶 にら ねぎ 果物	873 kcal 27.2 g 26.6 g
5	火	ご飯 ししゃものフライ 蒸しキャベツ 味噌汁	ししゃも たまご 米みそ かつお節	米 薄力粉 植物油 パン粉	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ	820 kcal 35.6 g 23.4 g
6	水	中華丼 野菜のキムチ風 杏仁豆腐	豚肉 こういか うずら卵 粉寒天 パールアガー	米 大麦 植物油 でんぷん ごま油 砂糖	玉葱 白菜 ねぎ 人参 だけのご缶 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん缶 バイン缶 レモン	806 kcal 28.8 g 16.2 g
7	木	ご飯 大豆と小魚の揚げ煮 肉じゃが 大根ともやしの和え物	大豆 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節	米 でんぷん 砂糖 植物油 ごま じゃがいも 板こんにゃく ごま油	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん だいこん もやし	822 kcal 31.3 g 15.9 g
8	金	★針供養の日献立★ ご飯 豆腐ハンバーグ こんにゃくのピリリ煮 お事汁	干ひじき 豚肉 大豆 木綿豆腐 たまご あずき かつお節 米みそ	米 植物油 砂糖 パン粉 でんぷん さといも こんにゃく ごま油 板こんにゃく	玉葱 ごぼう だいこん 人参 ねぎ	914 kcal 32.8 g 22.6 g
12	火	天津丼 ナムル 果物	鶏肉 なると たまご	米 大麦 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	干し椎茸 人参 玉葱 もやし グリンピース きゅうり 果物	811 kcal 31.0 g 22.6 g
13	水	わかめご飯 イカのかりん揚げ カボチャの甘煮 白菜のスープ	カットわかめ こういか かつお節 鶏肉	米 大麦 でんぷん 植物油 砂糖 じゃがいも	西洋かぼちゃ 白菜 玉葱 人参	798 kcal 31.9 g 20.1 g
14	木	エクレアパン 胚芽パン ホワイトシチュー 果物	たまご 豚肉 クリーム	ジャパパン バター コースターチ チョコレート 胚芽パン 植物油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	しょうが 玉葱 人参 セロリー ブロccoliリー 果物	892 kcal 30.0 g 36.6 g
15	金	だまご鍋 五目きんぴら 果物	鶏肉 昆布	植物油 さといも 米 もち米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 白菜 せり 果物	776 kcal 24.9 g 21.2 g
18	月	ちゃんぽんうどん 大学芋 果物	豚肉 こういか エビ かまぼこ かつお節	冷凍うどん ごま油 さつまいも 植物油 水あめ 砂糖	人参 キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ 果物	857 kcal 31.4 g 31.6 g
19	火	ご飯 春巻き もやしの中華炒め 中華コーンスープ	豚肉 たまご	米 春巻きの皮 でんぷん 緑豆はるさめ ごま油 植物油 じゃがいも	ねぎ だけのご缶 にんにく 人参 もやし 青ピーマン 玉葱 青梗菜 干し椎茸 とうもろこし缶	847 kcal 28.7 g 24.5 g
20	水	★オリンピック・パラリンピック 応援献立inアイルランド★ イチゴサンド シェパーズパイ アイリッシュシチュー	豚肉 プロセスチーズ	食パン バター じゃがいも 乾燥マッシュポテト 植物油 砂糖	いちごジャム セロリー にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 マト缶 青ピーマン しょうが	844 kcal 36.8 g 34.4 g
21	木	★3年生受験応援献立★ 豚のスタミナ丼 味噌汁 果物	豚肉 生わかめ 米みそ 煮干し	米 大麦 植物油 砂糖 じゃがいも	にんにく キャベツ 人参 玉葱 もやし にら えのきたけ 果物	874 kcal 32.2 g 25.0 g
22	金	ご飯 飛竜頭きのこあん 胡麻和え	押し豆腐 たまご 干ひじき 豚肉 かつお節	米 薄力粉 砂糖 でんぷん ごま	人参 さやいんげん ほんしめじ 白菜	788 kcal 30.8 g 26.4 g
25	月	カレーピラフ タンドリーチキン 三色スープ お菓子な目玉焼き	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 粉寒天	米 大麦 有塩バター 植物油 砂糖	玉葱 人参 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 さやいんげん にんにく 小松菜 黄桃缶	829 kcal 31.6 g 26.7 g
28	木	ご飯 キムチチゲ 海鮮チヂミ	豚肉 木綿豆腐 いか エビ たまご	米 薄力粉 でんぷん ごま油	白菜 もやし えのきたけ ねぎ 青梗菜 干し椎茸 白菜キムチ にら 人参 玉葱 にんにく	851 kcal 34.6 g 23.8 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー840kcal、たんぱく質31.5g、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。

漢字熟語パズル

フライパンの真ん中に漢字を入れると
4つの二字熟語ができます。1、2、3を
並べると何という言葉になるでしょう。

（例）

「補給」「給食」
「有給」「給付」
の4つの熟語が
できます。

1 学
2 先
3 命

和
産
自
復
動

大
切
に

