

給食献立予定表 平成30年度3月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつきます。 ☆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
1 金	ピロシキ ボルシチ 果物	豚肉	ヨーグルト パン 植物油 パン粉 薄力粉 じゃがいも	人参 玉葱 にんにく セロリー キャベツ かぶ ビート 果物	789 kcal 31.9 g 33.4 g
4 月	かき揚げ丼 吉野汁 果物	えび こういか たまご かつお節 鶏肉 木綿豆腐	米 さつまいも 薄力粉 植物油 中ざら糖 水あめ でん粉	ねぎ 玉葱 人参 ごぼう 小松菜 果物	884 kcal 31.9 g 24.4 g
5 火	☆3年生リクエスト給食☆ たらこクリームスパゲティ ワカメサラダ ☆フルーツパンチ	たらこ ベーコン クリーム 生わかめ しらす干し	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 バター 植物油 砂糖	青ピーマン マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし 黄桃 缶 みかん 缶 パイン 缶 ぶどう 缶 パナナ レモン汁	857 kcal 30.0 g 29.9 g
6 水	麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ	豚肉 生揚げ 米みそ ロースハム	米 大麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	しょうが 青ピーマン キャベツ 人参 干し椎茸 きゅうり 玉葱	832 kcal 31.2 g 28.4 g
7 木	☆3年生リクエスト給食☆ ツナご飯 スペインオムレツ ☆パリパリサラダ	まぐろ缶詰 たまご	米 植物油 じゃがいも バター ワンタンの皮 砂糖	干し椎茸 人参 さやいんげん 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり	852 kcal 29.2 g 31.1 g
8 金	ご飯 鯖のピリ辛焼き 切干大根の五色煮 味噌汁	まさば 豚肉 油揚げ 米みそ かつお節	米 でんぷん 植物油 糸こんにゃく 砂糖	切干し大根 人参 えだまめ はくさい えのきたけ 小松菜 ねぎ	845 kcal 35.6 g 27.9 g
11 月	イカ焼きそば のり塩ビーンズ タピオカミルクティー	こういか 大豆 あおのり クリーム	植物油 中華麺 じゃがいも 砂糖 タピオカパール	キャベツ 玉葱 もやし 人参 にら	848 kcal 33.0 g 21.2 g
12 火	ご飯 カジキのガリバタ焼き いんげんもやしソテー 豚汁	めかじき ベーコン 豚肉 木綿豆腐 かつお節 米みそ	米 バター 植物油 さといも こんにゃく	にんにく ねぎ さやいんげん もやし ごぼう 大根 人参	788 kcal 38.5 g 23.4 g
13 水	☆3年生リクエスト給食☆ 麦ご飯 ☆ジャンボ揚げ餃子 豚キムチ炒め ☆抹茶ミルクゼリー	豚肉 粉寒天 クリーム パールアガー あずき	米 大麦 ぎょうざの皮 植物油 砂糖	ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく はくさい(キムチ漬け) もやし 玉葱 人参	834 kcal 27.2 g 23.8 g
14 木	ご飯 厚揚げと大根の中華そばろ煮 豆花(トウファー)	鶏肉 生揚げ かつお節 パールアガー 豆乳 きな粉	米 砂糖 でんぷん 黒砂糖	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん	783 kcal 30.4 g 20.8 g
15 金	☆3年生リクエスト給食☆ ☆揚げパン ポークビーンズ コーンサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	コッペパン グラニュー糖 植物油 じゃがいも	玉葱 人参 セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし 缶	822 kcal 32.2 g 35.9 g
18 月	カツカレーライス フレンチサラダ	豚肉 たまご	米 大麦 植物油 砂糖 じゃがいも はちみつ バター 薄力粉 パン粉	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 果物果汁	843 kcal 24.2 g 21.7 g
19 火	☆卒業・進級おめでとう献立☆ 赤飯 珍珠丸子 じゃが芋の金平炒め こづゆ	豚肉 鶏肉 たまご かつお節 こんぶ ほたてがい	米 赤米 ごま でんぷん もち米 糸こんにゃく 植物油 じゃがいも 砂糖 里芋 しらたき 焼きふ	ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが 人参 ごぼう 大根 小松菜	809 kcal 27.2 g 21.3 g
22 金	衣笠丼 おひたし 果物	かつお節 油揚げ たまご	米 大麦 でんぷん 砂糖	干し椎茸 人参 玉葱 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ 果物	768 kcal 30.4 g 24.4 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー825kcal、たんぱく質30.9g、脂質26.3g

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。

1年間の食生活をふり返ってみよう!

スタート!

はいか
いいえで
答えよう

①朝食を毎日
食べることが
できた

②食事の前に
石けんで手洗いが
できた

③食事をよくかんで
食べることが
できた

④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることが
できた

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた

⑦はしを正しく
持つことが
できた

⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた

⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた

⑩まわりの人と
楽しく食事
をすることが
できた

ゴール!

いくつ
できるように
なったかな?

「はい」の数 _____ 個 「いいえ」の数 _____ 個

給食室から みなさんへ

この1年間、楽しみながら残さず給食を食べることができましたか?
給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスがとれた献立を考えています。また、旬のものや地域の食材を取り入れてきました。給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かしていただきたいと思います。

食生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。