

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2月	【季節のメニューの日 「節分」】 いわしのかば焼き 井 吉野汁 きなこ豆 牛乳	米, だんぷん, 油, さとう, いりごま, さといも	まいわし, 鶏もも, 豆腐, 煎り大豆, きな粉, 牛乳	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	640	28.3
3火	【適塩メニューの日: 無塩食品を使用した料理】 ポークストロガノフ コーンと野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	米, 油, 中ざらめ, さとう	豚肉, 生クリーム, 鶏もも, 牛乳	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, キャベツ, にんじん, スイートコーン缶	592	24.9
4水	シナモントースト 白菜のクリーム煮 じゃがいものハニーサラダ みかん 牛乳	食パン, バター, さとう, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, みかん	598	21.9
5木	ごはん ジャンボしゅうまい もやしとわかめのナムル 中華スープ 牛乳	米, だんぷん, ごま油, しゅうまいの皮, さとう, いりごま	豚ひき肉, 豆腐, カットわかめ, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, しょうが, もやし, にんじん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	591	25.1
6金	鶏ごぼうピラフ 野菜スープ リンゴケーキ 牛乳	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, バター	鶏肉, ベーコン, 白いんげんペースト, プレーンヨーグルト, 卵, 牛乳	ごぼう, にんじん, しょうが, こまつな, はくさい, すりおろしりんご缶, りんご	650	22.7
9月	【地産地消の日 「東京都産こまつな」】 わかめごはん 卵焼き お浸し こまつなのみそ汁 牛乳	米, 油, さとう	炊き込みみゆわかめ, 豚ひき肉, 卵, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, キャベツ, えのきたけ	593	25.8
10火	ごはん さばのみぞれ煮 野菜のごまだれ いもっこ汁 牛乳	米, だんぷん, 油, さとう, いりごま, さといも	さば, 牛乳	しょうが, だいこん, こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, 糸こんにゃく, 長ねぎ	653	23.8
12木	【適塩メニューの日: だしのうま味を活用させた料理】 カレーうどん ちくわのいそべ揚げ キャベツのしょうがじょうゆがけ オレンジゼリー 牛乳	冷凍うどん, 油, 中ざらめ, だんぷん, 米粉, さとう	豚肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, アガー, 牛乳	たまねぎ, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, しょうが, オレンジジュース	585	23.2
13金	【バレンタイン献立】 スパゲティミートソース 白菜スープ チョコレートケーキ 牛乳	ロングスパゲティ, 油, 中ざらめ, だんぷん, 小麦粉, さとう, バター, 粉糖	大豆, 豚ひき肉, 鶏肉, 卵, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト水煮缶, はくさい, こまつな	615	25.4
16月	【かみかみメニューの日 「きびなご」】 ごはん ツナそぼろ きびなごのごま揚げ 野菜とじゃこのおかかあえ 根菜のすまし汁 牛乳	米, さとう, いりごま, だんぷん, 油, こんにゃく	まぐろ油漬缶, きびなご, ちりめんじゃこ, 油揚げ, かつお削り節, 牛乳	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, かぶ	587	25.8
17火	塩キャラメルトースト チキンピーズ ツナと野菜のサラダ りんご 牛乳	食パン, さとう, バター, じゃがいも, 油	生クリーム, 鶏もも, 大豆, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, トマト水煮缶, もやし, きゅうり, りんご	587	24.4
18水	【学校給食地域・食育支援事業】 豚丼 海藻サラダ みそ汁 牛乳	米, さとう, 油, だんぷん, ごま油, いりごま, さといも	豚肉, ちりめんじゃこ, 海藻ミックス, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, つきこんにゃく, 長ねぎ, にんじん, しょうが, きゅうり, だいこん, こまつな	620	25.7
19木	【食育の日 日本の郷土料理「東京都」】 ごはん のりの佃煮 魚のあずま煮 和風サラダ 沢煮椀 牛乳	米, さとう, だんぷん, 油, いりごま, ごま油	ほしのり, さわら, まぐろ油漬缶, 豚肉, 牛乳	にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, 干しいたけ, さやいんげん	620	28.4
20金	みそラーメン 青のりビーンズポテト フルーツ寒天 牛乳	蒸し中華めん, 油, いりごま, ごま油, だんぷん, じゃがいも, さとう	豚ひき肉, 大豆, あおのり, 粉寒天, 牛乳	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, たまねぎ, もやし, はくさい, スイートコーン缶, パイン缶, 黄桃缶, なつみかん缶	611	22.3
24火	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ みかん 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, いりごま	豚ひき肉, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	干しいたけ, にんにく, こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, みかん	624	25.1
25水	【適塩メニューの日: 酸味で味に変化をつけた料理】 ごはん 魚のサクサク揚げ オニオンドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	米, だんぷん, 油, さとう, いりごま, パン粉, じゃがいも	シルバー, カットわかめ, 牛乳	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, たまねぎ, えのきたけ	596	24.9
26木	【食べよう野菜350メニューの日】 カレーミートトースト 野菜60gのフレンチサラダ コーンポタージュ 牛乳	食パン, 油, だんぷん, さとう, 小麦粉, バター	鶏ひき肉, 大豆, シュレッドチーズ, ベーコン, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, クリームコーン缶	593	25.2
27金	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ おろしドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳	米, 油, だんぷん, さとう, じゃがいも	豚ひき肉, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, はくさい, こまつな	617	24.9

2月 「いつでも 適塩食生活」運動強化月間



適塩(てきえん)とは、  
「自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をする事」

「いつでもどこでも適塩食生活」運動とは、食塩量の適正化だけでなく、「塩味(えんみ)を減らす=味気ない」とならないための調理法や食べ方を理解し、さらにナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む、野菜や果物などの食品を上手にとり入れた健康的な食生活につなげるための取り組みです。

2月の給食では、3つのテーマに沿った適塩メニューを提供します。  
調理法や食べ方の工夫をした給食を通して、適塩についての理解を深めていきましょう。

「学校給食地域・食育支援事業」  
東京都産の「柔豚(やわらとん)」を提供します!



中央区から地産地消の取り組みとして、東京都産の豚肉「柔豚(やわらとん)」を無償で提供していただけることになりました。「柔豚(やわらとん)」は、東京都立川産の希少なブランド豚で、柔らかくて臭みがなく、脂質もさっぱりとしています。18日に豚丼で柔豚を使用します。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン				食物繊維	
							B1	B2	B6	C		
2月分平均	610	16.3	29.9	2.1	337	2.2	87	247	0.35	0.53	28	5.4
平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5