

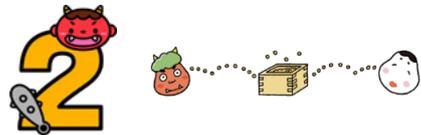
令和4年2月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 火	【2年5組考案メニュー】 チャーハン 小松菜入りジャンボしゅうまい わかめスープ 牛乳 	豚肉 焼き豚 卵 豆腐 ベーコン わかめ 牛乳	米 油 ごま油 でんぷん ごま シュウマイの皮	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ スイートコーン缶 グリーンピース 小松菜 しょうが	774	34.1
2 水	シナモン揚げパン ポークビーンズ 野菜サラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん	750	30.3
3 木	【節分メニュー】 セルフ手巻きずし【小松菜とじゃこのごはん 卵焼き 豚肉の甘辛炒め】 いわしのつみれ汁 きなこ豆 牛乳 	ちりめんじゃこ 焼きのり 卵 豚肉 いわし かまぼこ 煎り大豆 きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ 大根 ごぼう	754	34.5
4 金	【地産地消】 ごはん とびうおと東京都産野菜の揚げぎょうざ 野菜のナムル クリームスープ 牛乳 	とびうお ベーコン 豆乳 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも コーンスターチ	にんにく しょうが 白菜 長ねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ クリームコーン缶 小松菜 スイートコーン缶	773	25.9
7 月	【野菜の日】 ごはん 鯖のサクサク揚げ 野菜70gのしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳 	さば 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま パン粉	しょうが もやし にんじん きゅうり えのきたけ キャベツ	829	28.8
8 火	【1組考案メニュー】 わかめごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ お浸し けんちん汁 牛乳 	わかめ 豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 ごま 油 パン粉 砂糖 でんぷん さといも ごま油	たまねぎ もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	751	29.1
9 水	【2年3組考案メニュー】 コーンピラフ クリスピーチキン ABCパスタスープ 牛乳 	ベーコン 鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 バター コーンフレーク マカロニ でんぷん	たまねぎ スイートコーン缶 にんじん マッシュルーム グリンピース しめじ しょうが にんにく チンゲンサイ	747	23.8
10 木	えびのトマトクリームスパゲティ 野菜サラダ オレンジカップケーキ 牛乳	ベーコン えび 粉チーズ 卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 しめじ しめじ にんにく スイートコーン缶 キャベツ もやし オレンジジュース マーマレードジャム	781	28.2
14 月	【2年2組考案メニュー】 カレー南蛮揚げごぼうのサラダ ココアチョコチップマフィン 牛乳 	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	冷凍うどん でんぷん 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター チョコチップ	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう	753	25.5
15 火	ゆかりごはん いかメンチ 野菜サラダ みそ汁 牛乳	いかすり身 卵 タラすり身 油揚げ わかめ 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	ゆかり たまねぎ キャベツ にんじん しょうが 万能ねぎ スイートコーン缶 もやし 小松菜	747	30.3
16 水	【2年4組考案メニュー】 ウインナードッグ ポトフ 白玉フルーツミックス コーヒー 牛乳 	ウインナー 豚肉 ベーコン コーヒーオレ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 冷凍白玉だんご	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな しょうが パイン缶 黄桃缶	754	26.4
17 木	【かみかみメニュー】 そばろごはん わかさぎのピリ辛揚げ 豆乳みそ汁 牛乳 	鶏肉 卵 わかさぎ 油揚げ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ水煮 えだまめ 長ねぎ にんにく 小松菜	750	33
18 金	ごはん しいらのごまみそソースかけ 中華風サラダ 春雨スープ りんご 牛乳	しいら ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	しょうが もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ チンゲンサイ りんご	771	31
21 月	【食育の日 日本の郷土料理【神奈川】 サンマーメン 野菜のオニオンサラダ へらへらだんご 牛乳 	豚肉 こしあん 牛乳	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 砂糖 白玉粉 小麦粉	もやし にんじん 白菜 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ	747	29.1
22 火	チキンカレーライス 白菜サラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 粉チーズ 寒天 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 白菜 小松菜 オレンジジュース	818	21.5
24 木	ごはん 鯖のたつた揚げ お浸し みそ汁 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく もやし 白菜 にんじん えのきたけ キャベツ	786	29.7
25 金	チキンライス 野菜スープ もちもち小松菜ドーナツ 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 油 じゃがいも 白玉粉 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ビーマン スイートコーン缶 チンゲンサイ マッシュルーム しょうが 小松菜	759	24.6
28 月	ごはん おこのみ卵焼き 大豆とひじきの炒り煮 なめこ汁 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 卵 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき 豆腐 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん こんにゃく	キャベツ にんじん だいこん 小松菜 なめこ水煮	750	34.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量 (中学校)



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A	B1	B2		C
	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)				
2月分平均	766	15.1	26.8	3	355	103	2.8	257	0.43	0.57	27	6.4
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

2年生・1組の考えた献立が給食に登場します!

- 2月1日(火) 2年5組
- 8日(火) 1組
- 9日(水) 2年3組
- 14日(月) 2年2組
- 16日(水) 2年4組

家庭科の授業で考えた献立です。
各クラス様々なテーマで栄養価も偏りのないように考えてくれました。

みんなが好きな中華の定番メニュー。海外旅行が難しいので、旅行した気分になれるように考えました!
みんな大好きわかめごはん。わかめごはんに合いそうな主菜と副菜を考えました。
人気メニューを中心に栄養面も考慮して作成しました!
Happyバレンタイン給食! みんながこの日を楽しめるように考えました。
ビタミンCや食物繊維が豊富でみんなが好きそうなメニューを選びました。今年初めてのメニューも登場します!