

# 令和5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 kcal	たんぱく質 g
		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		
1 水	<b>地産地消【大根】</b> 麻婆豆腐丼 <b>華風大根</b> 中華スープ グレープジュース 	豆腐 大豆ミート 大豆 わかめ	米 油 でんぷん ごま油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ にんじん にんにくしょうがにら 大根 ぶどうジュース	756	29.7
2 木	<b>世界の料理【フランス】</b> ハニートースト スペインオムレツ グリーンサラダ ペイザンヌスープ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 鶏肉 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 大根	755	31.5
3 金	<b>【節分メニュー】</b> ポークカレーライス 白菜サラダ <b>きなこ豆</b> 牛乳 	豚肉 チーズ 大豆 きな粉 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	836	26.6
6 月	ビビンバ わかめスープ 菊花みかん 牛乳	豚肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにくほうれん草 もやし にんじん 大根 みかん	770	30.2
7 火	コーンピラフ タンドリーチキン じゃがいものポタージュ 牛乳	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん 小松菜 スイートコーン缶 マッシュルーム缶 にんにく	755	26.5
8 水	フレンチトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ 牛乳	たまご 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン はちみつ 砂糖 バター 粉糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜	748	33.2
9 木	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜の生姜醤油がけ みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし にんじん しょうが 小松菜	751	30.9
10 金	鮭わかめごはん 焼きしゃも お浸し 具だくさんみそ汁 牛乳	鮭フィレ わかめ しゃも 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん 小松菜 もやし 大根 長ねぎ	747	33.1
13 月	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ すまし汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 系こんにやく 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんじん もやし 白菜 小松菜 ぶなしめじしょうが えのきたけ 長ねぎ	758	27.8
14 火	えびのトマトクリームスパゲティ 野菜サラダ チョコチップカップケーキ 牛乳	ベーコン おきえび チーズ 生クリーム 卵 牛乳	スパゲティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター チョコチップ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじトマト水煮缶 もやし キャベツ スイートコーン缶	780	28.4
15 水	<b>【野菜の日】</b> 豚肉のしぐれ煮ごはん さばの文化干し <b>野菜のごま酢和え</b> すまし汁 清見オレンジ 牛乳	豚肉 さば文化干し わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん しょうが キャベツ 小松菜 大根 清見オレンジ	798	30.6
16 木	セルフバーガー(パンズパン) 照り焼きチキン & サラダ コーンポタージュ 牛乳	鶏肉 牛乳	パンズパン 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 バター	しょうが にんじん キャベツ スイートコーン缶 クリームコーン缶 たまねぎ	752	31.3
17 金	<b>食育の日 日本の郷土料理【神奈川】</b> <b>サンマーメン</b> 野菜のオニオンサラダ <b>へらへらだんご</b> 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	755	30.2
20 月	<b>【都立受験・学年末考査応援メニュー】</b> かつ丼 甘酢和え すまし汁 牛乳	豚肉 卵 わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん えのきたけ	825	32.1
21 火	えのきごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜のごまだれ かきたま汁 牛乳	油揚げ さごし 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし 小松菜	751	35.2
22 水	カレー南蛮 大豆とさつまいもの揚げ煮 黒糖きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 大豆 かえり煮干し きな粉 牛乳	冷凍うどん 油 でんぷん さつまいも 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	786	29.7
24 金	きなこトースト コーンシチュー ガーリックドレッシングサラダ 牛乳	きな粉 鶏肉 チーズ 牛乳	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン缶 小松菜 しょうが にんにく	760	26.8
27 月	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 粉糖	たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン缶 チンゲンサイ マッシュルーム 小松菜	775	24.9
28 火	<b>【かみかみメニュー】</b> そばろごはん <b>わかさぎのピリ辛揚げ</b> みそ汁 りんご 牛乳 	鶏肉 卵 わかさぎ 油揚げ 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 りんご	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回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

**2月3日は節分です!**

豆まきに加え、  
豆料理を食べて  
体の中から鬼を  
追い払い、病気に  
負けない体をつ  
くりましょう。



栄養価	エネルギー							ビタミン					食物繊維
	エネルギー #1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A#2 (μgRAE)	B1#2 (mg)	B2#2 (mg)	C#2 (mg)	#2 (g)	
2月分平均	770	15.7	28.1	3	382	111	3.1	298	0.42	0.59	29	7.1	
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	

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。

