



令和6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 木	ショートニングパン 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 牛乳 チーズ 卵 鶏肉	ショートニングパン じゃがいも 油 バター 砂糖	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 大根	761	32.8
2 金	【節分メニュー】 ポークカレーライス ツナサラダ きなこ豆 牛乳 	豚肉 まぐろ油漬 大豆 きな粉 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが 小松菜 キャベツ	826	29.6
5 月	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜のしょうが醤油がけ みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 大根 キャベツ もやし にんじん しょうが 小松菜	764	31.3
6 火	シーフードピラフ ミネストローネ 白玉フルーツミックス 牛乳	ベーコン えび いか 鶏肉 牛乳	米 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 バター 砂糖 冷凍白玉団子	たまねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム水煮 キャベツ にんにく トマト水煮缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	783	25.7
7 水	麻婆豆腐丼 華風大根 卵スープ 牛乳	押し豆腐 豚肉 大豆 わかめ 卵 飲用牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	たまねぎ 長ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ にんにく しょうが	794	32.2
8 木	セサミトースト ポークビーンズ 野菜ドレッシングサラダ いよかん 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 牛乳	食パン マーガリン ごま ねりごま 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 小松菜 いよかん	764	33.3
9 金	ビビンバ わかめスープ みかん 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 わかめ 木綿豆腐	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	787	30.1
13 月	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ みそ汁 ぼんかん 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 系こんにゃく 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんじん もやし 白菜 しめじ しょうが 小松菜 長ねぎ えのきたけ ぼんかん	772	27.9
14 火	えびのトマトクリームスパゲティ コーンと野菜のサラダ チョコチップスコーン 牛乳	ベーコン 粉チーズ 生クリーム えび 牛乳	スパゲティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 チョコチップ	たまねぎ にんじん もやし にんにく しめじ キャベツ トマト水煮缶 スイートコーン缶	763	28.3
15 水	じゃこわかめごはん 魚の香味焼き お浸し 具だくさんみそ汁 りんご 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ めだい 油揚げ	米 米粒麦 油 ごま ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 もやし 大根 りんご	760	32.8
16 木	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん ツナそぼろ さばの文化干し 野菜のごま酢和え みそ汁 牛乳 	さば文化干し わかめ まぐろ油漬 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 大根 小松菜 にんじん	754	30.1
19 月	食育の日 日本の郷土料理(神奈川) サンマーメン 中華サラダ へらへらだんご 牛乳 	豚肉 こしあん 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 油 砂糖 ごま油 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 小松菜	773	31.2
20 火	【都立受験・学年末考査応援メニュー】 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	840	34.2
21 水	セルフハンバーガー(バンズパン、照り焼きチキン & サラダ) じゃがいものポタージュ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム	バンズパン 砂糖 でんぷん バター じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	748	31.0
22 木	ごはん ピリ辛なめたけ 魚のねぎみそ焼き 野菜のごまだれ かきたま汁 牛乳	ぶり 木綿豆腐 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 でんぷん	えのきたけ とうがらし 長ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	761	35.4
26 月	カレー南蛮 大豆とさつまいもの揚げ煮 黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 大豆 かえり煮干し 卵 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 でんぷん さつまいも 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 レーズン	802	31.9
27 火	地産地消(小松菜) 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 絹豆腐 卵 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 白玉粉 砂糖 油 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 青梗菜 マッシュルーム水煮 小松菜	785	26.7
28 水	きなこトースト 豆乳コーンシチュー ガーリックドレッシングサラダ 牛乳	きな粉 鶏肉 豆乳 粉チーズ 牛乳	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 しょうが にんにく スイートコーン缶	749	30.1
29 木	【かみかみメニュー】 そばろごはん きびなごのピリ辛揚げ みそ汁 りんご 牛乳 	鶏肉 卵 きびなご 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 グリンピース 長ねぎ にんにく 小松菜 りんご	771	33.5

※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 *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量)*1	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
2月分平均	777	15.9	27.4	2.6	369	114	3.2	292	0.46	0.6	32	7.9
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。

神奈川県のご郷土料理

「サンマーメン」「へらへらだんご」

サンマーメンは「生馬麺」と書きます。「生(サン)」は「新鮮でしゃきしゃきした」という意味で「馬(マー)」は「上に載せる」という意味です。

へらへらだんごはだんごを押しつぶして平たくした形からその名前が付き、農家のおやつとして昔から食べられています。