

令和3年2月分 献立表

中央区立日本橋小学校

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食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
1月	ハヤシライス, れんこんサラダ, りんご, 牛乳	豚肉, 牛乳	米, 油	にんじん, たまねぎ, にんにく マッシュルーム, れんこん ブロッコリー, もやし スイートコーンりんご	701	23.8
2火	ひじきごはん, すまし汁, 生揚げと大根の煮物, 牛乳	豚肉, 干しひじき, 油揚げ 生揚げ, 牛乳	米, 油, さとう でんぷん	にんじん, こまつな, 長ねぎ ぶなしめじ, にんにく, しょうが だいこん, チンゲンサイ	600	23.1
3水	いわしの蒲焼き, 沢煮椀, きなこ豆, 牛乳	まいわし, 豚肉, きな粉 大豆, 牛乳	米, 油, さとう でんぷん	だいこん, にんじん, 干しいたけ さやいんげん	649	26.2
4木	ごはん, みそ汁, 卵焼き, 野菜の煮浸し, 牛乳	わかめ, 卵, 油揚げ 牛乳	米, じゃがいも油 さとう, ごま油	長ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ にんじん, キャベツ, こまつな	613	23
5金	五目たんめん, まさご揚げ, 野菜のしょうがじょうゆかけ 牛乳	豚肉, 豆腐, 牛乳	蒸し中華めん, 油, さとう でんぷん	はくさい, なら, もやし にんじん, たまねぎ, キャベツ ほうれんそう, しょうが	605	27.3
8月	【日本の郷土料理・青森・せんべい汁】 ごはん, せんべい汁, 焼きししゃも じゃがいも入りきんぴらごぼう, 牛乳	鶏肉, 豆腐, ししゃも, 牛乳	米, 南部せんべい, じゃがいも 油, さとう, ごま	にんじん, 長ねぎ, ごぼう つきこんにゃく	594	21.3
9火	ごはん, おでん, お浸し, 牛乳	ちくわ, つみれ うずらの卵, がんもどき ながこんぶ, 牛乳	米, さとう	だいこん, えのきだけ キャベツ, こまつな こんにゃく, にんじん	582	23.7
10水	ぶどうパン, 白菜と肉団子のスープ, キャベツともやしのサラダ, ぼんかん, 牛乳	豚肉, 凍り豆腐 牛乳	ぶどうパン, でんぷん 油, さとう	はくさい, たまねぎ, にんじん こまつな, ぶなしめじ, 長ねぎ しょうが, キャベツ, もやし, ボンカン	520	23.3
12金	スパゲティミートソース キャベツとにんじんのフレンチサラダ バイクドチーズケーキ, 牛乳	豚肉, 卵, 調理用牛乳 クリームチーズ, 牛乳	スパゲティ, 油, でんぷん さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, キャベツ	682	24
15月	コッペパン, 野菜スープ, 魚のマヨネーズ焼き パンネのソテー, 牛乳	ベーコン, 鮭, チーズ 調理用牛乳, 牛乳	コッペパン, マヨネーズ マカロニ, 油	にんじん, はくさい, ぶなしめじ マッシュルーム, たまねぎ にんじん	587	27.6
16火	ごはん, 豆腐団子汁, 魚と野菜の甘酢煮, 牛乳	絹ごし豆腐, 鮭, イカ 牛乳	米, 白玉粉, でんぷん 油, ごま油, さとう	こまつな, 長ねぎ, しょうが たまねぎ, にんじん, たけのこ水煮 干しいたけ, ビーマン	667	26.8
17水	ビビンバ, ならたまスープ, デコボン, 牛乳	豚肉, 卵, 牛乳	米, 油, さとう, ごま油 ごま, でんぷん	にんにく, ほうれんそう にんじん, 長ねぎ, なら デコボン, もやし	644	24.3
18木	ビーフカレーライス, 小松菜とツナのサラダ オレンジゼリー, 牛乳	和牛, まぐろ油漬け アガー, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, こまつな, もやし スイートコーン, レモン オレンジジュース	773	20.8
19金	【地産地消・キャベツ・にんじん】 みそうどん, かみかみ揚げ キャベツともやしのサラダ, 牛乳	鶏肉, 油揚げ, 大豆 かたくちいわし, 卵, 牛乳	冷凍うどん, 油, さといも さとう, ごま油, 小麦粉	にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ こまつな, ごぼう, もやし キャベツ, スイートコーン	573	26
22月	ごはん, みそ汁, 豚肉のしょうが炒め 鶏肉と大根の照り煮, 牛乳	油揚げ, 豚肉, 鶏肉 牛乳	米, 油, さとう, ごま油	こまつな, はくさい, たまねぎ にんにく, しょうが, もやし だいこん, にんじん	625	28.8
24水	ごはん, みそ汁, 魚のサクサク揚げ, お浸し, 牛乳	豆腐, さば, 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう, ごま, パン粉	えのきだけ, 長ねぎ, しょうが はくさい, こまつな, にんじん	723	25.2
25木	コーンピラフ, ミネストラスープ, 白玉アップルソース 牛乳	ベーコン, 牛乳	米, 油, バター, マカロニ 冷凍白玉もち, さとう	たまねぎ, ビーマン, パブリカ スイートコーン, にんじん セロリ, にんにく, トマト水煮 さやいんげん, りんご	633	15.2
26金	パンズパン, 野菜スープ, ビーンズコロッケ ゆで野菜, 牛乳	ベーコン, 大豆, 豚肉 牛乳	パンズパン, 油 じゃがいも, 小麦粉 パン粉	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう キャベツ	624	23

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)

※都合により献立内容を変更する場合があります。



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
2月分平均	633	24.1	20.7	2.5	338	94	2.3	241	0.38	0.54	29	4.1
学校給食摂取基準	650	13~20	25~30	2.4	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5



節分

2月2日は節分です!

節分は立春の前日で冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日には季節の変わり目を無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、鬼に豆をまくことで邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味があります。

またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立てる習慣もあります。いわしを焼くと煙と臭いが出ます。この煙と臭いで鬼を家に寄せ付けないようにすると考えられています。

2月18日の給食は 国産牛肉を使ったビーフカレーです

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い食肉の消費が減り、日本各地で食肉の在庫が増加しています。これを受け、国では学校給食提供推進事業を実施しています。中央区では、東京都からの和牛肉の学校給食提供事業をうけ、2月18日の献立で提供します。