



令和5年度 2月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量 **123g**



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるものになる		
1	木	こまつなチャーハン 中華サラダ 豆腐と野菜の中華風スープ デコポン 牛乳	豚ひき肉,たまご,ベーコン, 木綿豆腐,牛乳	米,油,ごま油,春雨,上白糖	玉ねぎ,長ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,にんじん,にら,デコポン	747	29.4
行事食							
2	金	季節の献立～節分(2月3日)～ いわしのかば焼き井 わかめと野菜のしょうが和え すまし汁 きなこ豆 牛乳	いわし,わかめ,大豆,きな粉, 牛乳	米,でんぶん,米粉,油,上白糖, ごま油	しょうが,もやし,こまつな,にんじん, はくさい,長ねぎ	853	30.4
5	月	黒砂糖パン 鶏肉のトマトシチュー マスタードドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳	鶏こま,アガー,牛乳	黒砂糖食パン,じゃがいも,油, 米粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが, にんにく,もやし,こまつな, りんごジュース	748	26.0
かみかみメニュー							
6	火	じゃこ入りわかめごはん いかのかりんとうがらめ 野菜のしょうが和え じゃがたまみそ汁 牛乳	わかめ,ちりめんじゃこ,いか, 白みそ,赤みそ,牛乳	米,でんぶん,米粉,油,上白糖, ごま油,じゃがいも	もやし,こまつな,にんじん,しょうが, 玉ねぎ	752	30.3
食べよう野菜350							
7	水	麻婆豆腐麺 野菜70gツナ入り中華サラダ オレンジケーキ 牛乳	押し豆腐,豚ひき肉,赤みそ, まぐろ缶詰,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖, でんぶん,ごま油,米粉	玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん, オレンジジュース,マーマレード	762	30.9
8	木	ごはん お好み焼き風卵焼き お浸し じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	豚ひき肉,たまご,あおのり, 油揚げ,白みそ,赤みそ,牛乳	米,油,上白糖,じゃがいも	しょうが,キャベツ,こまつな, もやし,にんじん,長ねぎ	747	30.4
9	金	きなこトースト 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 海藻ミックスと野菜のサラダ オレンジ 牛乳	きな粉,鶏もも肉,手亡,豆乳, 海藻ミックス,牛乳	食パン,マーガリン,上白糖,米粉, 油,じゃがいも	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,だいこん, にんじん,もやし,オレンジ	750	30.5
13	火	茶めし ししゃものいそべ揚げ 小松菜のドレ添え わかめとえのきのみそ汁 牛乳	ししゃも,あおのり, カットわかめ,白みそ,赤みそ, 牛乳	米,小麦粉,油,上白糖	こまつな,キャベツ,にんじん, えのきたけ,はくさい	768	27.9
14	水	～バレンタインデー～ 鶏ごぼうパスタ 大豆と青菜のサラダ チョコチップココアケーキ ジョア	鶏もこま,大豆,白みそ, 豆乳,ジョア	ロングスパゲティ,油, じゃがいも,三温糖,米粉, 上白糖,チョコチップ	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,しょうが, こまつな,もやし	761	28.0
15	木	チーズトースト キャベツのチリコンカン 都内産青菜ともやしのサラダ りんご 牛乳	シュレッドチーズ,大豆, 豚ひき肉,牛乳	食パン,マーガリン,じゃがいも,油, 上白糖	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, トマト水煮缶,にんにく,こまつな, もやし,りんご	798	36.3
16	金	ごはん 魚の西京焼き ツナと野菜の和え物 生揚げのみそ汁 牛乳	ぶり,白みそ,まぐろ缶詰, わかめ,生揚げ,赤みそ,牛乳	米,上白糖	もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん, だいこん,長ねぎ	779	36.2
19	月	～日本の郷土料理〈名古屋〉～ ごはん みそカツ 野菜の和風サラダ 大根のすまし汁 牛乳	豚ロース,赤みそ,牛乳	米,小麦粉,パン粉,油,上白糖, いりごま,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,こまつな, もやし,きゅうり,だいこん,長ねぎ	901	30.3
20	火	ごはん さわらの照り焼き 青菜のサラダ 具だくさんみそ汁 オレンジ 牛乳	さわら,油揚げ,白みそ, 赤みそ,牛乳	米,上白糖,油,三温糖,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,だいこん, オレンジ	778	31.4
21	水	ココアパン ミートローフ フライドポテト 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉,大豆,牛乳	ココアパン,油,パン粉,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,チンゲンサイ	763	31.0
22	木	豚玉井 お浸し キャベツのみそ汁 みかん 牛乳	豚もこま,生揚げ,白みそ, 赤みそ,牛乳	米,油,上白糖,でんぶん	玉ねぎ,にんじん,こまつな もやし,キャベツ,だいこん, 長ねぎ,みかん	768	33.0
26	月	ドライカレー コーンとキャベツのドレ添え人参 りんご 牛乳	豚ひき肉,牛乳	米,油,米粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,セロリー,トマト水煮缶, キャベツ,スイートコーン缶, りんご	762	25.5
27	火	和風スパゲティ 蒸ポテトと野菜のフレンチサラダ フルーツ白玉 牛乳	鶏もこま,牛乳	ロングスパゲティ,油,米粉, じゃがいも,上白糖,白玉だんご	にんにく,しょうが,とうがらし,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,しめじ, きゅうり,みかん缶,パイン缶詰,りんご缶	785	28.2
28	水	ごはん 豚肉と生揚げのごまみそ煮 野菜のすまし汁 デコポン 牛乳	豚もこま,生揚げ,白みそ, 牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖, いりごま,ごま油	しょうが,ごぼう,こんにゃく,にんじん, だいこん,こまつな,えのきたけ,デコポン	754	29.5
29	木	ごはん ①ぶりのあずま煮/②鶏の照り焼き 青菜とえのきのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	木綿豆腐,わかめ, 白みそ,赤みそ,牛乳 ①ぶり②鶏肉	米,でんぶん,油,上白糖	キャベツ,こまつな, えのきたけ,長ねぎ	①789 ②757	①30.6 ②27.6

【セレクトメニュー結果発表】
ぶりのあずま煮73名 鶏の照り焼き357名

※都合により献立内容を変更する場合があります。

～節分～

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。

現在では、特に立春の前日のことをさし、鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

例えば、家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻は、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	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 (mg)	
2月分平均	777	15.6	29.3	2.8	382	107	3.1	308	0.43	0.6	37	7.6	
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	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。