

毎日300g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量

令和6年2月 献立表

中央区立阪本小学校

日	100g 献立名	おもな使用食品の備き			★東京都産	1人1日あたり 摂取 食塩相当量
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる		
1木	チキンたれかつ丼 野菜のゆかり和え 大根のみそ汁 増産増消	鶏むね肉 油揚げ 米みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 いりごま さとう	にんにく キャベツ ★こまつな にんじん ゆかり だいこん 長ねぎ	582 kcal 25.7 g 16.2 g 1.9 g	
2金	行事食：節分 五目おこわ 小いわしのごま天ぷら 野菜の生薬醤油かけ かきたま汁 ココア豆 牛乳 2月3日は節分です	鶏ひき肉 細切昆布 焼き竹輪 小いわし 卵 煎り大豆 牛乳	米 もち米 つきこんにやく なたね油 小麦粉 いりごま でんぷん さとう	はくさい もやし ★こまつな にんじん しょうが	587 kcal 27.0 g 17.7 g 2.4 g	
5月	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 白菜の華風甘酢 豆腐とわかめの卵スープ 牛乳	豚ひき肉 カットわかめ 豆腐 卵 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 なたね油 さとう いりごま	にんにく しょうが キャベツ にら はくさい にんじん 長ねぎ	592 kcal 20.9 g 20.4 g 2.3 g	
6火	食べよう野菜350メニューの日 カレーうどん 野菜60gの味噌ドレサラダ 野菜を食べよう 60gを1日5皿	鶏むね肉 油揚げ 米みそ 牛乳	冷凍うどん なたね油 小麦粉 さとう ごま油 さつまいも ざらめ いりごま	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ ★こまつな だいこん キャベツ にんじん スイートコーン缶	583 kcal 21.7 g 17.0 g 1.8 g	
7水	バターライスチリピーズがけ キャロットソースサラダ 伊予柑 牛乳	豚ひき肉 大豆 ひよこまめ 粉チーズ 牛乳	米 バター なたね油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ スイートコーン缶 伊予柑	577 kcal 19.9 g 17.2 g 1.9 g	
8木	季節のこんだて ごはん さばのしょうが煮 野菜のからし醤油和え かぶのみそ汁 牛乳	さば 油揚げ 米みそ 牛乳	米 三温糖 さとう	しょうが はくさい もやし ★こまつな にんじん かぶ	592 kcal 22.8 g 23.3 g 2.1 g	
9金	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとわかめの塩だれ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 大豆 米みそ カットわかめ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	602 kcal 26.8 g 20.7 g 2.1 g	
13火	親子丼 青菜ともやしの香味サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	鶏肉 卵 カットわかめ 米みそ 牛乳	米 なたね油 つきこんにやく さとう ごま油 いりごま じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 江戸菜 長ねぎ	589 kcal 25.1 g 16.0 g 2.8 g	
14水	行事食：バレンタイン ミートボールパグティ 白菜とコーンのスープ チョコレートブラウニー 牛乳 HAPPY VALENTINE'S DAY!	鶏ひき肉 豆腐 調理用牛乳 卵 牛乳	ロングスバグティ なたね油 でんぷん さとう バター 小麦粉 粉糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト水煮缶 はくさい スイートコーン缶	588 kcal 24.2 g 18.5 g 2.3 g	
15木	ごまごはん 白身魚と野菜の中華炒め わかめと大根のスープ 牛乳	ホキ 大豆 カットわかめ 牛乳	米 いりごま でんぷん じゃがいも なたね油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが 江戸菜 だいこん 長ねぎ	585 kcal 24.6 g 16.4 g 2.2 g	
16金	マーレードジャムサンド マカロニグラタン にんじんとキャベツのラベ 牛乳	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	食パン マカロニ なたね油 小麦粉 バター パン粉 いりごま	マーレードジャム たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	595 kcal 23.2 g 23.7 g 1.8 g	
19月	日本の郷土料理：茨城県 ごはん いわしのパイタ焼き 揚げれんごんの和え物 茨城県産さつまいも入りけんちん汁 牛乳	いわしすり身 米みそ 油揚げ 牛乳	米 さとう でんぷん なたね油 さつまいも ごま油	長ねぎ しょうが キャベツ もやし ★こまつな れんこん たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	577 kcal 22.4 g 16.4 g 1.8 g	
20火	ねぎ塩焼きそば 江戸菜とコーンの卵スープ マーラーカオ 牛乳	豚もも肉 卵 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま油 でんぷん 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にら にんにく レモン 江戸菜 スイートコーン缶 しょうが	582 kcal 25.0 g 19.9 g 3.4 g	
21水	ごはん 鶏つくね焼きおろしソースがけ 青のりポテト 白菜と小松菜のみそ汁 牛乳 増産増消	鶏ひき肉 豆腐 あおのり 米みそ 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう じゃがいも いりごま	たまねぎ にんじん だいこん ★こまつな はくさい	583 kcal 24.5 g 16.5 g 1.9 g	
22木	セサミトースト ハンガリアンシチュー まめまめサラダ 牛乳	鶏むね肉 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ いりごま なたね油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ だいこん	587 kcal 22.7 g 25.4 g 1.7 g	
26月	かみかみメニューの日 ごはん いかのごま揚げ えのきと野菜のポン酢かけ キャベツと玉ねぎのみそ汁 牛乳 かみかみ 30分	いか 油揚げ 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう いりごま	しょうが もやし はくさい ★こまつな えのきたけ ゆず キャベツ たまねぎ	579 kcal 24.0 g 16.6 g 2.2 g	
27火	オニオンブレッド ほうれん草のクリームスープ さっぱり大根サラダ 牛乳	ベーコン シュレッドチーズ 鶏むね肉 調理用牛乳 牛乳	食パン マヨネーズ じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ スイートコーン缶 にんじん ほうれん草 だいこん キャベツ レモン	589 kcal 23.7 g 29.0 g 2.0 g	
28水	ピピンパ 白菜とコーンの卵スープ 日向夏 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 いりごま でんぷん	にんにく こまつな もやし にんじん スイートコーン缶 はくさい しょうが 日向夏	585 kcal 22.5 g 17.9 g 2.2 g	
29木	ターメリックライス チキンキーマカレー 大根の和風サラダ ネーブルオレンジ 牛乳 増産増消	鶏ひき肉 粉チーズ 牛乳	米 なたね油 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト水煮缶 フルーツチャップス キャベツ ★こまつな だいこん ネーブル	588 kcal 18.8 g 18.5 g 1.9 g	

節分

炒った豆(福豆)をまいて、鬼(病気や災難)をはらう節分。
 北海道や東北地域では、大豆ではなく落花生をまく地域もあるそうです。
 2月2日は、節分献立です。いわしや大豆を使った給食を提供します。

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A ₁ +2 (μg RE)	B1+2 (mg)	B2+2 (mg)	C ₂ (mg)		
2月分平均	587	16	29.6	2.1	328	86	2.1	217	0.34	0.52	27	4.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

(注)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。