

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる			
3	月	いわしのかば焼き丼, すまし汁, きなこ豆, 牛乳	米, でんぷん, 油 さとう	まいわし, 煎り大豆 きな粉, 牛乳	かぶ, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ		607	24
4	火	ひじきごはん, 卵焼き, お浸し, すまし汁, 牛乳	米, 油, さとう	干ひじき, 油揚げ 豚肉, たまご, 豆腐 牛乳	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ はくさい, こまつな, 長ねぎ ぶなしめじ		629	28.2
5	水	鶏ごぼうピラフ, キャベツともやしのサラダ コーンポタージュ, はるみオレンジ, 牛乳	米, 油, バター, さとう 小麦粉	鶏肉, ベーコン 調理用牛乳, 生クリーム 牛乳	ごぼう, にんじん, しょうが さやいんげん, キャベツ, もやし, クリームコーン たまねぎ, はるみオレンジ		633	20.7
6	木	野菜のあんかけそば, 卵スープ 青のりビーンズポテト, 牛乳	蒸し中華めん, 油 さとう, でんぷん ごま油, じゃがいも	豚肉, 豆腐, たまご 大豆, あおのり 牛乳	はくさい, たまねぎ, にんじん チンゲンサイ, もやし, こまつな		610	29.6
7	金	【学校給食地域・食育支援事業】 ガーリックトースト, 柔豚のオレガノソース コーンポテト, パスタスープ, 牛乳	 食パン, バター, 油 じゃがいも, マカロニ	豚肉, 牛乳	にんにく, パセリ, たまねぎ にんじん, トマト水煮, スイートコーン, はくさい		580	29.8
10	月	【野菜350運動】 ごはん, カレーコロッケ, 野菜たっぷりサラダ はくさいスープ, 牛乳	 米, じゃがいも, 油 小麦粉, パン粉, さとう	豚肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, もやし, はくさい, にんじん, えのきたけ		650	21.8
12	水	【地産地消・こまつな】 ごはん, 魚のサクサク揚げ (さば) お浸し, みそ汁, 牛乳	 米, でんぷん, 油 さとう, ごま パン粉, 荘内麩	さば, 牛乳	しょうが, はくさい, もやし にんじん, ★こまつな, だいこん		659	22.9
13	木	クリームスパゲティ, グリーンサラダ ココアカップケーキ, 牛乳	スパゲティ, 油 バター, 小麦粉, さとう	鶏肉, 調理用牛乳 生クリーム, たまご 牛乳	たまねぎ, しめじ, キャベツ パセリ, マッシュルーム, もやし こまつな, ブロッコリー		673	26.3
14	金	【学校給食地域・食育支援事業】 柔豚丼, お浸し, みそ汁, 牛乳	 米, さとう, 油 じゃがいも	豚肉, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, つきこんにやく 長ねぎ, にんじん, はくさい こまつな		605	27.1
17	月	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	蒸し中華めん, 油 でんぷん, さとう	豚肉, 豆腐, たまご 牛乳	はくさい, なら, もやし, にんじん たまねぎ, こまつな, しょうが		585	27.8
18	火	チャーハン, パリパリサラダ, 中華スープ りんご, 牛乳	米, ごま油, 油, さとう ワンタンの皮	豚肉, たまご, 鶏肉 豆腐, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ セロリ, キャベツ, もやし 長ねぎ, りんご		614	24.3
19	水	ごはん, 鮭の香味焼き, 五目豆, 豆乳みそ汁, 牛乳	米, さとう, ごま ごま油, さつまいも	鮭, 大豆, 角切昆布 油揚げ, 豆乳, 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, こんにやく にんじん, ごぼう, はくさい		614	31
20	木	【日本の郷土料理・秋田】 ごはん, いらどり, きりたんぼ汁, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう, きりたんぼ	鶏肉, 焼き竹輪 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	だいこん, にんじん, れんこん こんにやく, 干しいたけ さやいんげん, ごぼう, 長ねぎ		587	23.5
21	金	フレンチトースト, ミネストラスープ コンビネーションサラダ はるみオレンジ, 牛乳	食パン, さとう, 油 マカロニ, じゃがいも	たまご, 調理用牛乳 豚肉, ベーコン まぐろ油漬, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリ, もやし にんにく, トマト水煮, さやいんげん こまつな, キャベツ, スイートコーン はるみオレンジ		570	26.8
25	火	ごはん, 豆腐ハンバーグ はくさいと油揚げの和風サラダ みそ汁, 牛乳	米, 油, パン粉, さとう ごま, じゃがいも	豚肉, 豆腐, たまご 油揚げ, わかめ, 牛乳	たまねぎ, だいこん, はくさい こまつな, にんじん, しょうが 長ねぎ		637	26.4
26	水	【カミカミメニュー】 みそうどん, ししゃものパリパリ揚げ 野菜のごましょうゆかけ, 牛乳	 冷凍うどん, 油, さとう さといも, ごま油 でんぷん, 春巻きの皮 小麦粉, ごま	鶏肉, 油揚げ, ししゃも わかめ, 牛乳	にんじん, 干しいたけ長ねぎ こまつな, もやし		581	28.5
27	木	ポークカレーライス, ひじきとキャベツのサラダ りんごゼリー, 牛乳	米, じゃがいも, 油 小麦粉, さとう	豚肉, 干ひじき アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, りんご, キャベツ スイートコーン りんごジュース		658	18.2
28	金	二色そばろ丼, お浸し, みそ汁, 牛乳	米, なたね油, さとう	豚肉, たまご, 豆腐 わかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, はくさい もやし, 長ねぎ		615	25.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

2月



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
2月分平均	617	16.7	30.9	2.5	326	2.2	88	255	0.38	0.54	27	6.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

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。



学校給食地域・食育支援事業

東京都産の「柔豚(やわらとん)」を提供します

中央区から、地産地消の取組みとして、東京都産の豚肉「柔豚(やわらとん)」を無償で提供していただけることになりました。  
柔豚(やわらとん)は、東京都立川市産の希少なブランド豚で、柔らかくて臭みがなく、脂質もさっぱりとしています。  
当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

めずらしい東京都産のお肉の美味しさを味わってみてください



日本の郷土料理 きりたんぼ汁 秋田

きりたんぼは、秋田県の北部、大館、角館地方が発祥とされています。この地方の山で働く人々が食べていた料理が元になったと言われています。うるち米をつぶして棒に巻き付けて焼き、食べやすく切ったものを「きりたんぼ」といいます。