



# 令和6年2月分 献立表



中央区立佃島小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			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		
1	木	ハヤシライス キャベツともやしのサラダ ネーブルオレンジ 牛乳	豚もも肉 牛乳	米 なたね油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ もやし ネーブルオレンジ	611	23.0
2	金	【季節の献立：節分】 ごはん いわしのかば焼き きざみのり入りお浸し すまし汁 きなこ豆 牛乳	 まいわし 焼きのり 豆腐 大豆 きな粉 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう じゃがいも	えのきたけ にんじん キャベツ えどな 長ねぎ	640	27.0
5	月	【地産地消：小松菜】 わかめごはん 肉じゃが 江戸川区産小松菜入りのみそ汁 りんごゼリー 牛乳	 わかめ 豚もも肉 油揚げ アガー 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん えどな りんごジュース	587	20.5
6	火	ごはん 西湖豆腐（しーほー豆腐） 白菜スープ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく トマト 長ねぎ たら はくさい えどな えのきたけ	617	26.4
7	水	【3年生リクエスト給食】 あんかけそば 青のりビーンズポテト わかめスープ 牛乳	豚もも肉 大豆 あおのり わかめ 豆腐 牛乳	蒸し中華めん なたね油 でんぷん じゃがいも	キャベツ えどな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	580	26.6
8	木	ごはん 魚の和風揚げ お浸し すまし汁 牛乳	鮭 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう じゃがいも	キャベツ えどな にんじん えのきたけ 長ねぎ	591	28.6
9	金	【1年生リクエスト給食】 ナン・大豆入りキーマカレー パセリポテト みかん 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	ナン なたね油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト水煮缶 パセリ みかん	594	26.0
13	火	【6年生リクエスト給食】 ごはん 揚げぎょうざ プリ辛こんにゃく 卵スープ デコボン 牛乳	豚ひき肉 卵 牛乳	米 ぎょうざの皮 なたね油 小麦粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ たら こんにゃく とうがらし えどな たまねぎ にんじん デコボン	608	20.8
14	水	スパゲッティミートソース 切干大根サラダ チョコレートプリン 牛乳	豚ひき肉 大豆 バルメザンチーズ まくろ油漬缶 アガー 豆腐 牛乳	スパゲティ なたね油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 切干大根 スイートコーン缶 もやし	589	26.5
15	木	【食べよう野菜350】 いなり丼 野菜60gお浸し みそ汁 牛乳	 油揚げ 卵 牛乳	米 さとう じゃがいも	長ねぎ 万能ねぎ にんじん もやし キャベツ えのきたけ	632	26.3
16	金	バンズパン ビーンズコロック ゆで野菜 かぶとマカロニのスープ 牛乳	手亡 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バンズパン じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉 マカロニ でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん にんじん かぶ	587	20.8
19	月	【郷土料理：群馬県】 ごはん わかさぎのから揚げ かぼちゃの含め煮 こしね汁 牛乳	 わかさぎ 豚もも肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう さといも	しょうが かぼちゃ こんにゃく 干し椎茸 長ねぎ ごぼう にんじん	586	22.6
20	火	【2年生リクエスト給食】 コッペパン ポトフ 白玉フルーツミックス 牛乳	豚もも肉 リンパ ひよこめ 牛乳	ショートニングパン じゃがいも 冷凍白玉だんご さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー しょうが パイン缶 みかん缶 黄桃缶	580	21.4
21	水	ごはん ぶりの照り焼き 五目豆 すまし汁 りんご 牛乳	ぶり 大豆 角切昆布 豆腐 牛乳	米 さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん ごぼう えどな りんご	658	30.1
22	木	【かみかみメニュー】 豆ごはん 卵焼き キャベツと油揚げのサラダ みそ汁 牛乳	 大豆 ちりめんじゃこ あおのり 卵 油揚げ わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう じゃがいも	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ にんじん しょうが 長ねぎ	605	24.5
26	月	【リクエスト給食：4年生人気メニュー】 きなこ揚げパン チキングラタン ポテトのフレンチサラダ 牛乳	きな粉 鶏胸肉 シュレッドチーズ 牛乳	コッペパン なたね油 さとう 小麦粉 パター マカロニ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん スイートコーン缶	606	27.7
27	火	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンとキャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 干ひじき ベーコン 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン缶	609	24.6
28	水	【5年生リクエスト給食】 カレーうどん 野菜のごま酢がけ 米粉と豆腐のドーナツ 牛乳	豚もも肉 油揚げ 豆腐 牛乳	うどん なたね油 でんぷん ごま さとう 米粉 グラニュー糖	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ ぶなしめじ えどな もやし	600	22.4
29	木	ごま塩ごはん さばのみそれがけ みそ汁 ネーブルオレンジ 牛乳	さば 油揚げ 牛乳	米 ごま でんぷん なたね油 さとう	しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ こねぎ はくさい えどな ネーブルオレンジ	618	21.5

※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（小学校）

栄養価	エネルギー						ビタミン				食物繊維	
	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)	A*2 μgRAE	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)		C*2 (mg)
2月分平均	605	16.3	29.8	2.1	333	93	2.4	226	0.37	0.51	31	6.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	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。

