

# 令和8年2月 献立表

中央区立月島第一小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー	たんぱく質
		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		kcal	g
2月	マーガリンパン、クリームシチュー フレンチサラダ、デコボン牛乳	マーガリンパン、油 じゃがいも、バター 小麦粉、さとう	豚肉、調理用牛乳 パルメザンチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、デコボン		565	22.7
3火	【節分】【適塩メニューの日：だしのうま味を効かせた料理】 いわしのかば焼き丼、けんちん汁、きなこ豆、牛乳	米、でんぷん、油 さとう、じゃがいも ごま油	まいわし、油揚げ 煎り大豆、きな粉 牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう つきこんにゃく、長ねぎ		637	25.2
4水	鶏ごぼうピラフ、卵焼き、白菜スープ、牛乳	米、油、バター、さとう じゃがいも	鶏肉、豚肉、たまご、牛乳	ごぼう、にんじん、しょうが さやいんげん、たまねぎ 干しいたけ、はくさい		635	28.4
5木	【カミカミメニュー】 ごはん、きびなごのから揚げ ひじきとキャベツのサラダ、みそ汁、牛乳	米、でんぷん、油、さとう じゃがいも	きびなご、干ひじき 油揚げ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん スイートコーン、たまねぎ		566	22.2
6金	ごはん、生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁、りんご、牛乳	米、油、さとう、でんぷん ごま油、ふ(莊内麩)	生揚げ、豚肉、わかめ 牛乳	しょうが、にんじん、はくさい たけのこ水煮、干しいたけ 長ねぎ、にんにく、りんご		596	25.7
9月	【適塩メニューの日：だしのうま味を効かせた料理】 根菜うどん、いかの天ぷら 野菜のさっぱりあえ、りんご、牛乳	冷凍うどん、油、さとう 小麦粉、ごま油	鶏肉、油揚げ、いか切身 牛乳	長ねぎ、にんじん、だいこん ごぼう、こまつな、キャベツ もやし、りんご		611	30.0
10火	ビビンバ、わかめスープ、りんごゼリー、牛乳	米、油、さとう、ごま油 ごま、でんぷん	豚肉、わかめ、豆腐 アガー、牛乳	にんにく、こまつな、もやし にんじん、えのきたけ、長ねぎ りんごジュース		623	22.2
12木	【地産地消 はくさい】 ごはん、油淋鶏、野菜の中華ドレッシングサラダ 中華スープ、牛乳	米、でんぷん、油、さとう ごま油、じゃがいも	鶏肉、豚肉、牛乳	長ねぎ、キャベツ、もやし にんじん、★はくさい		585	28.1
13金	【適塩メニュー：カレー粉で味に変化をつけた料理】 インディアンパスタ、じゃがいもと野菜のサラダ ココアカップケーキ(たまご)、牛乳	スパゲティ、油、さとう じゃがいも、小麦粉 バター	豚肉、調理用牛乳 たまご、牛乳	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ もやし、にんじん		656	25.6
16月	ごはん、豆腐ハンバーグ(たまご)、はくさいのサラダ なめこ汁、デコボン、牛乳	米、油、パン粉(乾燥) さとう	豚肉、豆腐、たまご わかめ、牛乳	たまねぎ、だいこん、はくさい もやし、にんじん、なめこ水煮 長ねぎ、デコボン		610	24.9
17火	【学校給食地域・食育支援事業・豚肉】 はちみつきなこトースト、ポークストロガノフ ペンネのソテー、野菜スープ、牛乳	食パン、バター、油 はちみつ、中ざらめ マカロニ、じゃがいも	きな粉、豚肉 生クリーム、牛乳	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ トマト水煮、パセリ、はくさい にんじん		594	26.6
18水	チャーハン(たまご)、パリパリサラダ、中華スープ 牛乳	米、ごま油、油、春雨 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 にんじん、セロリ、きゅうり もやし、にんにく、長ねぎ		573	23.5
19木	【日本の郷土料理・秋田】 ごはん、いりどり、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、竹輪、鶏肉 油揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、れんこん こんにゃく、干しいたけ さやいんげん、ごぼう、長ねぎ		586	23.4
20金	ごはん、魚のサクサク揚げ(さば)、お浸し、みそ汁 りんご、牛乳	米、でんぷん、油 さとう、ごま、パン粉	さば、豆腐、わかめ 牛乳	しょうが、はくさい、こまつな にんじん、長ねぎ		674	24.5
24火	バンズパン、ビーンズコロケ、ゆで野菜 野菜とコーンの豆乳スープ、牛乳	バンズパン、小麦粉 じゃがいも、油、パン粉 バター	大豆、豚肉、ベーコン 調理用牛乳、豆乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、しめじ、クリームコーン スイートコーン		652	24.7
25水	二色そぼろ丼(たまご)、お浸し、みそ汁、牛乳	米、油、さとう	豚肉、たまご、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい もやし、かぶ		601	23.7
26木	ポークカレーライス、大豆入りサラダ クリスタルゼリー、牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、さとう	豚肉、大豆、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 パイン、黄桃		670	20.4
27金	【野菜350運動】 野菜たっぷりあんかけそば、卵スープ さつまいも蒸しパン、牛乳	蒸し中華めん、油 さとう、でんぷん、ごま油 小麦粉、さつまいも	豚肉、豆腐、たまご、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、もやし		605	27.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 2月は いつでもどこでも適塩食生活」運動強化月間

「いつでもどこでも適塩食生活」運動とは、食塩量の適正化だけでなく、「塩味(えんみ)を減らす=味気ない」とならないための調理法や食べ方を理解し、さらにナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む、野菜や果物などの食品を上手にとり入れた健康的な食生活につなげるための取組みです

学校給食地域・食育支援事業  
東京都産の「菜豚(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「菜豚(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。  
菜豚(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。

ぜひぜひ、東京都産のお肉の美味しさを味わってください。

## 児童1人当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (後者相当量) (g)		鉄 *2 (mg)	カルシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
				A <sub>2</sub> (μgRE)	B1 <sub>2</sub> (mg)			B2 <sub>2</sub> (mg)	C <sub>2</sub> (mg)			
2月分平均	613	16.3	30.3	2.1	318	2.1	84	232	0.36	0.52	26	5.8
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。