

毎日350g以上の野菜を食べよう！

今月の献立 平均献立使用量



# 令和8年 2月 献立予定表



中央区立佃中学校

日曜日	曜日	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
			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		
2月	月	【食べよう野菜350メニューの日】 ゆかりごはん 中華風卵焼き 揚げと野菜70gのサラダ 中華スープ 牛乳	米 いりごま 油 ごま油 三温糖	豚ひき肉 卵 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 牛乳	ゆかり 長ねぎ しょうが にら キャベツ こまつな にんじん チンゲンサイ はくさい	762	31
3日	火	【季節のメニューの日～節分～】 ごはん いわしフライ コロコロサラダ けんちん汁 牛乳	米 小麦粉 バン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも ごま油	いわし 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ(卵不使用) かつお削り節	えだまめ さやいんげん 長ねぎ 赤ピーマン スイートコーン缶 だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく	834	31
4日	水	ハヤシライス ベーコンと野菜のサラダ 黄桃入りミルクゼリー 牛乳	米 油 上白糖	豚小間 ベーコン アガー 牛乳	セロリー 玉葱 にんじん しょうが マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ ブロッコリー にんにく スイートコーン缶 レモン 黄桃缶	894	31
5日	木	【適塩メニューの日：無塩パンを使用した料理】 ガーリックトースト ホワイトシチュー 海藻と野菜のサラダ りんご 牛乳	無塩食パン 有塩バター 油 じゃがいも 米粉 三温糖 いりごま	鶏むねこま切肉 牛乳 手亡豆 海藻ミックス	玉葱 にんじん マッシュルーム缶 しょうが こまつな だいごもやし りんご	747	31
6日	金	ごはん 魚の香味焼き こんにゃくと野菜のきんぴら みそ汁 牛乳	米 いりごま ごま油 三温糖 じゃがいも	シルバー 生揚げ かつお削り節 みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ 糸こんにゃく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ	750	32
9日	月	【かみかみメニューの日～】 麦入りご飯 きびなごの甘辛揚げ 切干大根の炒め煮 豚汁 みかん 牛乳	米 米粒麦 米粉 揚げ油 三温糖 いりごま 油 じゃがいも ごま油	キビナゴ さつま揚げ 豚ももこま切肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ かつお削り節 牛乳	しょうが 切干大根 にんじん だいこん 板こんにゃく 長ねぎ みかん	802	31
10日	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 揚げ大豆と野菜のドレ添え みそ汁 牛乳	米 ごま油 でんぷん 揚げ油 油 三温糖	豚ももす切肉 豚ばら 大豆 油揚げ みそ かつお削り節 牛乳	しょうが 玉葱 キャベツ こまつな にんじん はくさい かぼちゃ 長ねぎ	799	33
12日	木	【適塩メニューの日：香味野菜や酸味を活用】 ごはん しそと蓮根のつくねバーグ こんにゃくと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米 ごま油 でんぷん 三温糖 いりごま じゃがいも	鶏ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお削り節 牛乳	れんこん えのきたけ しそ葉 しょうが にんにく 板こんにゃく キャベツ こまつな にんじん 玉葱 長ねぎ	769	31
13日	金	鮭とほうれん草のスパゲティ マヨドレポテトサラダ チョコレートブラウニー 牛乳	ロングスパゲティ 油 米粉 有塩バター 粉糖 じゃがいも 上白糖 無塩バター 小麦粉 マヨネーズ(卵不使用)	鮭 焼きのり ロースハム 卵(チョコレートブラウニー材料) 牛乳	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ マッシュルーム缶 ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン缶	795	31
16日	月	【東京都立川市産 柔豚】 柔豚の豚丼 キャベツとじゃこの塩だれ 卵スープ りんご 牛乳	米 油 三温糖 ごま油 いりごま	豚ももす切肉 わかめ ちりめんじゃこ 卵 木綿豆腐 牛乳	しょうが 玉葱 ごぼう 糸こんにゃく キャベツ きょうな きゅうり にんにく にんじん えのきたけ りんご	760	32
17日	火	【適塩メニューの日：豆乳の風味とコーンの甘みを活用】 黒砂糖パン ミートグラタン 豆乳コーンスープ 牛乳	黒砂糖パン マカロニ 中ざらめ じゃがいも 油 でんぷん	豚ひき肉 ベーコン 粒状大豆タンパク ジュレドチーズ 豆乳 牛乳	にんにく 玉葱 トマト水煮缶 こまつな しょうが クリームコーン缶 スイートコーン缶	747	33
18日	水	わかめごはん かつおのサクサク揚げ 野菜のお浸し みそ汁 牛乳	米 いりごま でんぷん 揚げ油 三温糖 バン粉	炊き込み用わかめ かつお 生揚げ みそ かつお削り節 牛乳	しょうが りょうとうもやし 玉葱 ほうれん草 にんじん キャベツ こまつな	752	31
19日	木	【日本の郷土料理の日～東京都～】 親子丼 磯のお浸し ねぎま汁 みかん 牛乳	米 油 三温糖 でんぷん ごま油	鶏こま肉 卵 焼きのり きはだまぐろ 昆布 かつお削り節 牛乳	玉葱 にんじん 糸こんにゃく はくさい こまつな 長ねぎ きょうな しょうが みかん	790	33
20日	金	ジャージャー麺 中華スープ フルーツポンチ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん ごま油 サイダー 油	大豆 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳	にんにく しょうが 干しいたけ 玉葱 にんじん 長ねぎ りょうとうもやし きゅうり チンゲンサイ バイン缶 レモン りんご缶 黄桃缶 なつみかん缶	782	31
24日	火	ごはん さばの味噌煮 野菜のおかか和え すまし汁 牛乳	米 三温糖	さば みそ 木綿豆腐 わかめ 牛乳 かつお削り節	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん 長ねぎ	795	31
27日	金	にらと卵のチャーハン ジャンボしゅうまい 中華スープ 牛乳	米 米粒麦 油 でんぷん 三温糖 しゅうまいの皮 ごま油	豚ももこま切肉 卵 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	長ねぎ にら 玉葱 しょうが にんじん こまつな えのきたけ	750	31

※都合により献立内容を変更する場合があります。

**いつでもどこでも適塩食生活** ～ちょっとした工夫でおいしく食べよう～

中央区では、2月を「いつでもどこでも適塩食生活」運動の強化月間としています。

「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り組みです。

**適塩とは?** 「自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をする事」です。

**食塩のとりすぎには気を付けましょう!**

食塩をとりすぎると、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。高血圧になると、心臓や脳の病気を起こしやすくなります。  
毎日の食事の中で、適切な食塩摂取を心がけることが大切です。

1日の食塩摂取目標量は年齢別に設定されています。

性別・年齢	目標値
男性(大人)	7.5g未満
男子(12～14歳)	7.0g未満
男子(10～11歳)	6.0g未満
男子(8～9歳)	5.0g未満
男子(6～7歳)	4.5g未満
女性(大人)	6.5g未満
女子(12～14歳)	6.5g未満
女子(10～11歳)	6.0g未満
女子(8～9歳)	5.0g未満
女子(6～7歳)	4.5g未満

**学校給食における食育の取り組み**

東京都産の「柔豚(やわらとん)」を提供します

地産地消の取り組みとして、東京都産の豚肉「柔豚(やわらとん)」を提供します。  
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ください**

感謝の気持ちでいただきます!

**1年の幸福を願う「節分」の行事**

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。  
最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)
										A	B1	B2	
2月分平均	783	16.0	28.3	2.6	370	112	3.2	283	0.46	0.61	38	6.9	
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%以内 \*2学校給食摂取基準の%以内で調整しています。