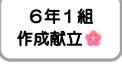


日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2月★	【適塩メニューの日:無塩パンを使用した料理】 揚げパン ホキのガーリックマヨネーズ焼き 千切りポテトサラダ 青菜とクリームコーンのスープ 	無塩コッペパン 油 さとう パン粉 じゃがいも でんぷん ごま油	きな粉 ホキ ベーコン 卵 牛乳	にんにく パセリ にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし クリームコーン缶	586	27.8
3火	季節のメニュー いわしのかば焼き けんちん汁 きな粉豆 牛乳 	米 でんぷん 小麦粉 油 さとう さといも こんにゃく ごま油	まいわし 油揚げ 鬼かまぼこ 大豆 きな粉 牛乳	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	662	26.4
4水	食べよう野菜350メニューの日 わかめと青菜のごはん 卵焼き 野菜60gのお浸し なめこ汁 牛乳 	米 いりごま 油 さとう	豚肉 卵 豆腐 みそ 牛乳	こまつな たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし はくさい なめこ 長ねぎ	593	26.7
5木	【適塩メニューの日:具を多くし、汁を控えた料理】 ごはん さわらの照り焼き お浸し 具だくさんみそ汁 みかん 牛乳 	米 さとう	さわら 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	はくさい もやし にんじん だいこん こまつな えのきたけ 長ねぎ みかん	597	26.9
6金	地産地消【大根】 ごはん ひじきふりかけ ぶり大根 みそ汁 牛乳 	米 いりごま 油 さとう	削り節 ぶり みそ 牛乳	しょうが だいこん ほうれんそう 長ねぎ えのきたけ	613	27.7
9月	野菜あんかけそば 中華スープ 豆腐 白玉もちもちドーナツ 牛乳	中華麺 油 でんぷん じゃがいも 白玉粉 小麦粉 さとう	いか 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	はくさい こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが スイートコーン缶 長ねぎ	592	24.4
10火★	ぶどうパン ガーリックポークソテー ハムときゅうりのサラダ トマトスープ サイダーゼリー 牛乳 	ぶどうパン さとう でんぷん 油 マカロニ サイダー	豚肉 ロースハム 牛乳	りんご たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり スイートコーン缶 にんじん セロリー トマト水煮缶 パン缶	615	25.3
12木	ごはん しゃもの薬味ソース 野菜のしょうがじょうゆがけ 豆乳みそ汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう さつまいも	からふとしゃも 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	長ねぎ こまつな もやし にんじん しょうが はくさい 万能ねぎ	604	23.6
13金	行事食【バレンタイン】 チョコツイストパン ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ 牛乳 	ショートニングパン チョコレート じゃがいも 油 さとう	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶	603	25.5
16月	【東京都立川市産 柔豚】 ごぼとん丼 野菜のお浸し みそ汁 牛乳 	米 さとう 油 こんにゃく でんぷん じゃがいも	豚肉 みそ 牛乳	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし にんじん 長ねぎ こまつな	593	26.5
17火	かみかみメニュー 焼うどん ごぼうとれんこんのマヨネーズサラダ みそ汁 みかん 牛乳 	うどん 油 さつまいも 卵不使用マヨネーズ	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう きゅうり にんじん れんこん こまつな みかん	596	22.4
18水★	スパゲティミートソース じゃがいもハニーサラダ オレンジゼリー 牛乳 	スパゲティ 油 でんぷん じゃがいも はちみつ さとう	豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ オレンジジュース	599	22.1
19木	食育の日 日本の郷土料理【北海道】 ごはん さばの南部焼き キャベツのオニオンサラダ どさんこ汁 牛乳 	米 いりごま さとう 油 じゃがいも バター	さば みそ 牛乳	キャベツ もやし にんじん たまねぎ スイートコーン缶 長ねぎ	636	23.4
20金★	カツカレーライス 野菜の和風サラダ フルーツポンチ 牛乳 	米 油 薄力粉 パン粉 サイダー さとう	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし パン缶 りんご缶 黄桃缶	712	23.2
24火	ガーリックライス 豚肉の生姜炒め 青のりポテト 野菜のコンソメスープ デコボン 牛乳 	米 オリーブ油 さとう ごま油 じゃがいも	豚肉 ベーコン 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな スイートコーン缶 もやし デコボン	585	25.8
25水	【適塩メニューの日:青じそで味に変化を付けた料理】 ごはん れんこんとえのきたけのつくねバーグ 糸寒天のごま酢がけ みそ汁 牛乳 	米 ごま油 でんぷん さとう いりごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	れんこん えのきたけ しそ葉 しょうが にんにく にんじん こまつな スイートコーン缶 だいこん 長ねぎ	590	24.3
26木★	ゆかりごはん 鶏のから揚げ フレンチサラダ すまし汁 冷凍みかん 牛乳 	米 でんぷん 油 さとう	鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン缶 たまねぎ だいこん 長ねぎ みかん	667	25.9
27金★	わかめごはん タラの香味焼き キャベツと油揚げの和風サラダ みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	米 油 さとう いりごま ごま油	すけとうたら 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん こまつな ぶどうジュース	579	26.1

※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)

★のついている日は
6年生のリクエストメニューが出ます。

 2月は「いつでも適塩食生活」運動強化月間

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
2月分平均	612	16.5	29.7	2.1	328	95	2.3	235	0.41	0.53	33	5.8
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

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。

 適塩(てきえん)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」

「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。

2月の給食では、3つのテーマに沿った適塩メニューを提供します。
調理法や食べ方の工夫をした給食を通して、適塩についての理解を深めていきましょう。

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