



献立表

	献立名	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2月	キャベツとツナのスパゲティ わかめサラダ キャロットケーキ 牛乳	スパゲティ 油 ごま 小麦粉 砂糖 バター	ベーコン ツナ 缶 わかめ 卵 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 オレンジジュース	585	22.2
3月	【季節の献立「節分」】 豆ごはん 魚のステーキソース 野菜の中華かけ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	大豆 青のり しら油揚げ わかめ 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参	590	28.4
4月	キムチ丼 春雨スープ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨	豚肉 鶏肉 うずらの卵 牛乳	にんにく 玉ねぎ 白菜 キムチ 人参 しょうが小松菜	586	24.2
5月	【食べよう野菜350メニューの日】 コッペパン トマトシチュー コーンサラダ くだもの 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト 缶 キャベツ コーン オレンジ	589	23.5
6月	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 鶏肉 レンズ豆 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ	654	22.9
9月	スタミナ丼 豆腐とわかめのスープ くだもの 牛乳	米 油 でんぶん ごま	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ ぎんご 人参 ビーマン みかん	608	24.7
10月	セサミパン ポトフ マカロニサラダ 牛乳	食パン はちみつ ごま じゃがいも マカロニ 油 砂糖	豚肉 ウインナー 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	656	25.1
12月	【地産地消の日「小松菜」】 家常豆腐丼 野菜のからししょうゆかけ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ぶどうジュース	598	25
13月	【適塩メニュー】 ごはん 魚のごまだれかけ しょうが入り豆乳スープ 牛乳	米 砂糖 ごま	さわら 生揚げ 豆乳 牛乳	白菜 人参 ブロッコリー しょうが	590	29.2
16月	チャーハン ワンタンスープ 塩ナムル キャロットゼリー 牛乳	米 ごま油 油 ワンタンの皮 ごま 砂糖	豚肉 卵 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	ねぎ 人参 しょうが 小松菜 もやし にんにく オレンジジュース	587	20.2
17月	【適塩メニュー】 親子丼 すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米 こんにやく 砂糖	鶏肉 卵 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 りんごジュース	586	27.1
18月	【東京都産 柔豚】 【適塩メニュー】 ガーリックトースト ポークストロガノフ ピクルス くだもの 牛乳	食パン バター 小麦粉 バター 油 はちみつ 砂糖	豚肉 生クリーム 牛乳	人参 パセリ 玉ねぎ しめじ トマト 缶 キャベツ きゅうり 人参 みかん	586	28.4
19月	【かみかみメニューの日】 ナポリタン じゃがいものハニーサラダ 野菜スープ 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも はちみつ	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ にんにく もやし	585	26.2
20月	【食育の日 日本の郷土料理 北海道】 ごはん きんぴら煮 三平汁 牛乳	米 じゃがいも 油 こんにやく 砂糖	鶏肉 鮭 豆腐 牛乳	人参 ごぼう 大根	585	27.2
24月	ごはん 肉じゃが キャベツのおかかけ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 凍り豆腐 削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 こんにやく キャベツ 小松菜	619	23.6
25月	ドリア キャベツと大根のサラダ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 えび あさり 脱脂粉乳 牛乳 豆乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根	642	27.2
26月	麻婆豆腐丼 中華サラダ 杏仁豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	鶏肉 豆腐 粉寒天 練乳 牛乳	にんにく しょうが 人参 キャベツ 大根 パイン缶	643	25.7
27月	うどん フライドポテト パインヨーグルト 牛乳	砂糖 うどん じゃがいも 油	油揚げ 青のり ヨーグルト 牛乳	人参 小松菜 パイン缶	587	22.3

※ 食材の状況により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

栄養価	エネルギー							ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
2月分平均	604	16.7	29.6	2.1	342	94	2.5	275	0.42	0.52	35	6.8
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

平均について  
※1学校給食摂取基準の±10%範囲  
※2学校給食摂取基準の±20%範囲  
に調整できるよう努力しています。

**いつでもどこでも適塩食生活** ~ちまつの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活動の強化月間」としています。

【いつまでもとでも適塩食生活活動とは、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味料や食材の活用、さらにナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む、野菜や果実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です。

【適塩とは?】「自分に合った適正な食塩摂取を心掛け、おいしく食事をすることです。」

【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。

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

1日の食塩摂取目標値は年齢別に設定されています。

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あげてください

中央区ホームページに、動画「中央区の学校給食の紹介」を掲載しています。ぜひご覧ください。