令和７年度　２月分　献立表

中央区立豊海小学校

6年生

６年生が家庭科の授業で献立作成を行い、各クラス代表班の献立を基に給食の献立に取り入れました。

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	チキンカレーライス　ひじきともやしのサラダ りんご　牛乳	米　米粒麦 じゃがいも　油 さとう　ごま	鶏肉　干ひじき 牛乳	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　もやし　キャベツ スイートコーン　りんご	617	17.7
3	火	**季節のメニューの日【行事食・節分】** いわしのかば焼き丼　みそ汁 きなこ豆　牛乳	米　でんぷん　油 さとう	いわし　油揚げ 煎り大豆　きな粉 牛乳	だいこん　もやし　こまつな	607	25.8
4	水	**適塩メニューの日【香味野菜を活用した料理】** コッペパン　魚のガーリックマヨネーズ焼き おろしドレッシングサラダ 米粉のコーンクリームスープ　牛乳 香味野菜のにんにくとパセリ、調味料代わりにうまみのあるチーズ、塩分量の低い調味料のマヨネーズを合わせたソースで味にアクセント。	コッペパン　パン粉 油　さとう　ごま じゃがいも　米粉	めだい　粉チーズ 鶏肉　豆乳 生クリーム　牛乳	にんにく　パセリ　もやし こまつな　にんじん　だいこん たまねぎ　しょうが クリームコーン　スイートコーン	585	26.6
5	木	ごはん　なめたけ　肉じゃが　卵のみそ汁　牛乳	米　じゃがいも 油　さとう でんぷん	豚肉　豆腐　卵 糸寒天　牛乳	えのき　たまねぎ　にんじん こんにゃく　こまつな　長ねぎ	585	25.9
6	金	鶏ごぼうピラフ　ミネストラスープ　卵蒸しパン　牛乳	米　油　じゃがいも マカロニ　小麦粉 さとう	鶏肉　卵 生クリーム　牛乳	ごぼう　にんじん　しょうが たまねぎ　にんにく パセリ　トマト水煮	602	19.7
9	月	肉うどん　いかの吉野揚げ サイダーゼリー　牛乳	冷凍うどん　油 さとう　でんぷん 米粉	豚肉　かまぼこ いか　アガー　牛乳	たまねぎ　長ねぎ　にんじん こまつな　パイン	585	29.3
10	火	ごはん　チーズタッカルビ　野菜のナムル わかめスープ　牛乳	米　じゃがいも さとう　ごま油 ごま	鶏肉　チーズ わかめ　豆腐　牛乳	たまねぎ　キャベツ　しょうが にんにく　もやし　こまつな にんじん　長ねぎ　しめじ	586	25.9
12	木	**適塩メニューの日【だしのうま味を効かせた料理】** ごはん　肉豆腐　みそ汁　ぽんかん　牛乳 通常のみそ汁はかつおだしのみですが、かつおとこんぶの合わせだしにしてよりうまみを効かせます。	米　油　さとう	豚肉　豆腐　油揚げ 牛乳	にんじん　たまねぎ　えのき 切干しだいこん　こまつな 長ねぎ　干しいたけ　ぽんかん	585	26.5
13	金	**食べよう野菜350メニューの日（1皿60gの野菜を使用）** スパゲティミートソース にんじんドレッシングサラダ チョコチップカップケーキ　牛乳	スパゲティ　油 さとう　小麦粉 バター　チョコ	豚ひき肉　大豆 卵　牛乳	たまねぎ　にんじん　にんにく トマト水煮　もやし　キャベツ こまつな	618	24.2
16	月	**東京都立川市産　柔豚** やわらとんのハヤシライス　ベイクドポテト 野菜サラダ　牛乳	米　米粒麦　油 じゃがいも　ごま油 さとう　ごま	豚肉　牛乳	たまねぎ　にんじん　にんにく しめじ　もやし　はくさい こまつな	608	24.0
17	火	ごはん　肉団子の甘酢あんかけ キャベツのチョレギ風サラダ 春雨スープ　牛乳	米　油　パン粉 でんぷん　さとう ごま油　春雨	豚ひき肉　大豆 豆腐　凍り豆腐 焼きのり　牛乳	たまねぎ　しょうが　キャベツ きゅうり　もやし　にんじん にら　しめじ	623	26.0
18	水	きなこ揚げパン　チキンポトフ デコポン　牛乳	コッペパン　油 さとう　じゃがいも オリーブ油	きな粉　ベーコン ウインナー　鶏肉 牛乳	たまねぎ　にんじん　はくさい だいこん　ブロッコリー しょうが　デコポン	585	22.3
19	木	**食育の日　日本の郷土料理献立【兵庫県】** そばめし　わかめと卵のスープ 白玉アップルソース　牛乳	米　米粒麦　油 蒸し中華めん　さとう でんぷん　ごま油 ごま　冷凍白玉だんご	豚肉　ウインナー あおのり　糸寒天　卵 かつお削り節　わかめ 豆腐　牛乳	キャベツ　たまねぎ　にんじん 万能ねぎ　えのき　もやし りんご	585	19.8
20	金	**かみかみメニューの日【きびなごをよくかんでたべよう】** 高野豆腐のそぼろごはん　きびなごのカレー揚げ けんちん汁　牛乳	米　米粒麦　油 さとう　米粉 さといも　ごま油	豚ひき肉　大豆 凍り豆腐　きびなご 豆腐　牛乳	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　だいこん　ごぼう 長ねぎ　こんにゃく	620	28.8
24	火	ナンタコス（ナン、タコスの具） じゃがいものハニーサラダ おかしなめだまやき　牛乳	ナン　油　さとう じゃがいも はちみつ	豚ひき肉　大豆 チーズ　アガー 牛乳	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト水煮　ピーマン キャベツ　こまつな　黄桃	585	23.8
25	水	**地産地消の日【はくさい・八王子市産】** 中華丼　ツナサラダ クリームコーン中華スープ　牛乳	米　米粒麦　油 さとう　でんぷん ごま油　ごま	豚肉　まぐろ油漬 卵　牛乳	たまねぎ　はくさい　にんじん しめじ　しょうが　もやし こまつな　長ねぎ スイートコーン　クリームコーン	585	24.1
26	木	**適塩メニューの日【香ばしさを活かした料理】** ごはん　さばのたつた揚げ　野菜のごまおかかあえ みそ汁　牛乳 炒ったごまの香ばしさや香り、かつおぶしの風味を取り入れました。	米　でんぷん　油 さとう　ごま じゃがいも	さば　かつお削り節 油揚げ　わかめ 牛乳	しょうが　はくさい　もやし こまつな　たまねぎ	645	23.9
27	金	バンズパン　ビーンズコロッケ もやしときゅうりのサラダ　ABCトマトスープ　牛乳	バンズパン　マカロニ じゃがいも　油 パン粉　小麦粉 さとう　ごま	手亡　豚ひき肉 牛乳	たまねぎ　もやし　きゅうり キャベツ　にんじん　しめじ トマト水煮　しょうが	587	22.0

※都合により献立内容を変更する場合があります。

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みてください

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

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 A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
２月分平均	600	16.2	30.1	2.1	322	84	2.1	212	0.37	0.51	26	6.4
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	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。

２月は「いつでもどこでも適塩食生活」運動強化月間

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こと」

「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く取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つの適塩メニューを提供します。