



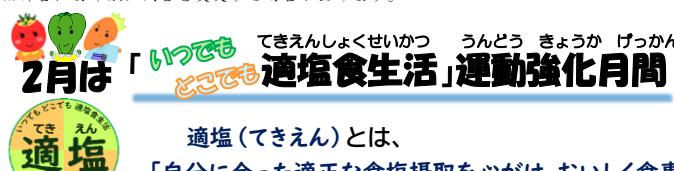
## 令和8年2月 献立表



中央区立晴海西小学校

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	カレーうどん いももち 和風サラダ 牛乳	冷凍うどん 油 でんぶん じゃがいも さとう	豚肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ ショウガ	585	23.1	
3	火	【季節のメニューの日～節分～】 いわしのかば焼き丼 けんちん汁 きなこ豆 牛乳	米 でんぶん 油 さとう さといも ごま油	まいわし かほこ 煎り大豆 きな粉 牛乳	たいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ こまつな	631	25.2	
4	水	【適塩メニューの日：だしや野菜のうま味を効かせた料理】 鶏ごぼうピラフ ツナボテ 塩こうじのトマトスープ 牛乳	米 油 じゃがいも バター マカロニ	鶏肉 ツナ 牛乳	ごぼう にんじん ショウガ たまねぎ バセリ キャベツ にんにく トマト水煮缶	585	23.3	
		塩こうじは、米こうじ・水・塩から作られた調味料です。塩こうじを使うことにより、トマトの甘味やうま味がより感じられるので料理に使う塩をへらすことができます。						
5	木	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 肉豆腐 野菜60gのおかか炒め ほんかん 牛乳	食べよう野菜 350 ごはん 肉豆腐 野菜60gのおかか炒め ほんかん 牛乳	米 油 さとう でんぶん	豚肉 豆腐 削り節 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ こまつな 長ねぎ こんにゃく もやし ほんかん	585	28.6
6	金	【適塩メニューの日：無塩の食品（無塩パン）を使用した料理】 無塩パンでコーンマヨチーズトースト クリームシチュー 海藻と野菜のサラダ 牛乳	無塩食パン じゃがいも 無塩バター 小麦粉 さとう いりごま 油	チーズ 鶏肉 豆乳 海藻ミックス 牛乳	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん エリンギ水煮 キャベツ もやし	593	24.3	
		パンを作るときは、小麦粉・酵母・塩・水でつくりますが、無塩パンは、塩を入れず作られたパンです。少し味気ないかもしれません、マヨネーズやチーズを使い食べやすく仕上げました。						
9	月	ごはん 魚のサクサク揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 さとう パン粉	さば わかめ 牛乳	もやし にんじん キャベツ たまねぎ ショウガ	657	22.9	
10	火	中華丼 野菜と春雨のサラダ 中華風コーンクリームスープ 牛乳	米 油 さとう でんぶん ごま油 春雨 いりごま	豚肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ 干しいだけ きゅうり ショウガ もやし 万能ねぎ えのきだけ クリームコーン缶	588	22.5	
12	木	ごはん さばの塩焼き お浸し 利休汁 牛乳	米 じゃがいも ねりごま	さば 油揚げ 牛乳	はくさい こまつな もやし えのきだけ たまねぎ にんじん ぶなしめじ 万能ねぎ	612	23.9	
13	金	【かみかみメニューの日「ちりめんじゃこ・ごぼう」】 スパゲティミートソース かみかみサラダ チョコチップココアマフィン 牛乳	かみかみメニュー 30 アンマー	スパゲティ 油 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 バター チョコチップ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう トマト水煮缶 キャベツ	666	27.0
16	月	【東京都立川市産 柔豚】 柔豚の豚丼 こまつなとツナのサラダ みそ汁 牛乳	やわらとん 柔豚の豚丼 こまつなとツナのサラダ みそ汁 牛乳	米 米粒麦 さとう しらたき 油	豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん こまつな もやし スイートコーン缶 たいこん	631	29.4
17	火	ナン 大豆入りキーマカレー じゃがいもと野菜のサラダ みかん 牛乳	ナン じゃがいも さとう 油	豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん ショウガ にんにく トマト水煮缶 キャベツ こまつな みかん	610	26.5	
18	水	【適塩メニューの日：香味野菜や酸味で味に変化をつけた料理】 ごはん れんこんとえのきだけのつくねバーグ 野菜のごまだれ みそ汁 牛乳	適塩 ごはん れんこんとえのきだけのつくねバーグ 野菜のごまだれ みそ汁 牛乳	米 ごま油 でんぶん じゃがいも いりごま さとう	鶏肉 豆腐 牛乳	れんこん えのきだけ しそ ショウガ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ	592	24.1
		つくねバーグには、香りがよく香味野菜と呼ばれる「しそ（大葉）・ショウガ・にんにく」が入っています。酢の酸味を効かせたソースをかけることで塩の量が少なくておいしく食べることができます。れんこんとえのきだけには、カリウムがたくさん入っています。とりすぎた塩を体の外に出すのを手伝う働きがあります。						
19	木	【食育の日 日本の郷土料理～秋田県～】 そぼろごはん きびなごのピリ辛揚げ きりたんぽ汁 牛乳	日本の郷土料理 そぼろごはん きびなごのピリ辛揚げ きりたんぽ汁 牛乳	米 油 さとう でんぶん いりごま きりたんぽ	鶏肉 卵 きびなご 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶 ショウガ サヤえんどう 長ねぎ にんにく ごぼう 干しいだけ	653	29.7
20	金	【地産地消の日「東京都産さつまいも】 もやしとらのあんかけそば 五目スープ さつまいもと大豆の餡がらめ 牛乳	地産地消メニュー もやしとらのあんかけそば 五目スープ さつまいもと大豆の餡がらめ 牛乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぶん ごま油 中ざらめ さつまいも いりごま	豚肉 豆腐 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん ショウガ 干しいだけ もやし にら キャベツ ぶなしめじ	613	24.2
24	火	【適塩メニューの日：無塩の食品（無塩バター）を使用した料理】 ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ フルーツミックス 牛乳	適塩 ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ フルーツミックス 牛乳	米 小麦粉 無塩バター 油 さとう	豚肉 生クリーム 牛乳	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ トマト水煮缶 にんじん もやし こまつな スイートコーン缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶	640	23.2
		洋食は、香辛料やハーブを使うことやバター・生クリームを使い風味とコクが深まることで塩の量を控えることができます。今日のポークストロガノフは、パブリカ粉で風味をつけ、コクを出すバターには無塩バターを使い、さらに塩の量を控えて作ります。						
25	水	ごはん こまつな揚げぎょうざ 野菜のナムル わかめスープ 牛乳	米 ぎょうざの皮 でんぶん ごま油 小麦粉 油 さとう いりごま	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいだけ キャベツ こまつな 乾いたいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	586	19.5	
26	木	ぶどうパン ポトフ チーズ入り卵焼き 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 油 バター	豚肉 ウインナー 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ水煮	585	31.0	
27	金	カツオくんワカメちゃんごはん 磯香あえ 白玉だんご汁 みかん 牛乳	米 でんぶん 米粉 油 さとう 冷凍白玉だんご	かつお 炊き込み用わかめ 焼きのり 豆腐 鶏肉 牛乳	こまつな キャベツ もやし にんじん たいこん ごぼう ショウガ 干しいだけ 長ねぎ みかん	596	21.3	

※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」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。

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。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (炭酸カルシウム)*1 (mg)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (μgRAE)	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	612	16.3	29.5	2	328	91	2.2	245	0.39	0.53	30	6.3
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	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。

なお、平均栄養価は、中学年（3・4年生）の値を較べています。

学校給食では、食事量に変化をつけており、低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の1.2倍で計算しています。

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

