

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	【 <u>適塩メニューの日: 香味野菜で味に変化をつけた料理</u> 】 ごはん れんこんとえのきのつくねバーグ 人参のマリネ 五目卵スープ ぼんかん 牛乳	米 ごま油 でんぷん 上白糖 油	鶏肉 大豆 豆腐 卵 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 スイートコーン 玉葱 はくさい 干しいたけ こまつな ぼんかん	812	31.5
3火	【 <u>季節のメニューの日: 節分</u> 】 いわしのかば焼き丼 野菜のにんにく醤油酢かけ みそ汁 きなこ豆 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油 上白糖 ごま油	いわし 焼きのり 油揚げ みそ 煎り大豆 きな粉 牛乳	こまつな だいずもやし にんじん ねぎ にんにく はくさい	860	35
4水	コッペパン ミートグラタン ツナと野菜のサラダ いよかん 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉 上白糖	豚肉 大豆 チーズ まぐろ油漬 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん トマト水煮 キャベツ いよかん	768	32.9
5木	ごはん 魚の照りマヨ もやしとわかめの香味和え すまし汁 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 マナーズ(エッグケア) ごま	ぶり 調理用牛乳 わかめ かまぼこ 牛乳	にんじん ピーマン はくさい りょくとうもやし ねぎ にんにく しょうが こまつな	779	30.9
6金	かき揚げ丼 高野豆腐の炒め煮 みそ汁 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 上白糖 ごま油 さといも	ちりめんじゃこ ちくわ 卵 凍り豆腐 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	玉葱 さやいんげん にんじん ピーマン だいこん ねぎ	818	28.9
9月	ごはん 焼肉 辣白菜 わかめスープ 中華揚げ団子 牛乳	米 油 上白糖 ごま油 ごま 白玉粉 でんぷん	豚肉 わかめ 豆腐 あずき 牛乳	玉葱 にんにく しょうが はくさい にんじん とうがらし ねぎ えのきたけ	833	30.5
10火	【 <u>適塩メニューの日: だしのお味を効かせた料理</u> 】 ごはん のり佃煮 わかさぎの竜田揚げ ごまみそドレッシング サラダ さつま汁 ラフランス リー 牛乳	米 上白糖 でんぷん 油 三温糖 ごま さつまいも	のり わかさぎ みそ 鶏肉 アガー 牛乳	にんにく しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく 万能ネギ ラフランス 缶	784	27.4
12木	【 <u>かみかみメニューの日</u> 】【 <u>地産地消の日: 白菜</u> 】 麦入りごはん くじらのノルウェー風 野菜の生姜酢和え みそ汁 りんご 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油 上白糖 じゃがいも	くじら肉 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんじん はくさい こまつな 玉葱 にら りんご	779	31.6
13金	【 <u>季節の献立: バレンタインデー</u> 】【 <u>地産地消の日: ブロccoli</u> 】 サーモンクリームスパゲティ オニオンドレッシング サラダ チョコレートブラウニー 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 上白糖	鮭 調理用牛乳 卵 牛乳	レモン 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし すりおろしりんご	853	33.3
16月	【 <u>地産地消の日: 豚肉</u> 】【 <u>食べよう野菜! 350の日</u> 】 ごはん ツナそぼろ 野菜2皿分の肉豆腐 マカロニサラダ 牛乳	米 上白糖 ごま油 でんぷん マカロニ マヨネーズ(エッグケア)	まぐろ油漬 大豆 豚肉 豆腐 みそ 調理用牛乳 牛乳	しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ 系こんにやく キャベツ きゅうり スイートコーン	800	36.9
17火	鶏ごぼうごはん 魚の野菜あんかけ 茶碗蒸し 牛乳	米 油 上白糖 でんぷん	鶏肉 ホキ ちくわ 卵 牛乳	にんじん ごぼう しょうが 玉葱 たけのこ 水煮 干しいたけ ピーマン こまつな	787	37.1
18水	【 <u>適塩メニューの日: 無塩の食品を使用した料理</u> 】 ごはん ポークストロガノフ コーンポテト フルーツポンチ 牛乳	米 小麦粉 無塩バター 油 じゃがいも 上白糖	豚肉 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 ぶなしめじ トマト水煮 スイートコーン りんご 缶 パイン 黄桃 缶 レモン	813	29.7
19木	【 <u>食育の日: 日本の郷土料理～大阪府～</u> 】 きつねうどん 白身魚の磯辺揚げ 野菜のごま酢かけ ぼんかん 牛乳	うどん 三温糖 小麦粉 でんぷん 油 ごま	油揚げ ホキ 青のり 牛乳	ねぎ こまつな 万能ネギ ほうれんそう だいこん にんじん ぼんかん	774	30
20金	手巻ききんば風混ぜご飯 青菜とクリームコーンのスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	米 油 上白糖 ごま ごま油 でんぷん 小麦粉 バター 甘納豆	牛肉 焼きのり 卵 調理用牛乳 牛乳	しょうが たくあん漬 にんじん こまつな チンゲンツアイ りょくとうもやし クリームコーン	809	28.8
26木	わかめごはん カレー肉じゃが かきたま汁 清美オレンジ 牛乳	米 ごま じゃがいも 油 上白糖 でんぷん	ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	わかめ にんじん 玉葱 さやいんげん こまつな えのきたけ 清美オレンジ	792	32.9
27金	【 <u>適塩メニューの日: 無塩の食品を使用した料理</u> 】 ツナマヨトースト 塩から揚げ 白花豆のポタージュ 牛乳	無塩食パン バター マヨネーズ(エッグケア) でんぷん 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉	調理用牛乳 まぐろ油漬 チーズ 鶏肉 手亡豆 白花豆 豆乳 牛乳	にんにく スイートコーン チンゲンツアイ 玉葱 にんじん	842	37.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。6日(金)2年生は校外学習のため給食がありません。10日(火)1年生は校外学習のため給食がありません。

24日(火)、25日(水)学年末考査のため給食がありません。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)

栄養素	栄養素										食物繊維 (g)	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)		ビタミンC (mg)
2月分平均	806	16	26.9	2.6	388	112	3.2	324	0.49	0.81	39	7.5
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

平均栄養素は、*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月も 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



「いつでもどこでも適塩食生活」～ちょっと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」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。

	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

	目標値
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

1日の食塩摂取目標量は年齢別に設定されています。

