

お知らせ: 20(金)、24(火)は  
学年末考査のため、給食はありません。

# 令和8年 2月 献立表

中央区立晴海中学校

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	<b>適塩メニューの日: 香味野菜で味に変化をつけた料理</b>		米 米粒麦 ごま油	鶏肉 豆腐 焼きのり	れんこん えのきたけ 大葉
	ごはん 蓮根とえのきのつくねバーグ		かたくり粉 さとう	油揚げ わかめ	しょうが にんにく キャベツ
	磯香あえ さつまいもの豆乳みそ汁 牛乳		さつまいも	豆乳 牛乳	小松菜 玉葱
3火	<b>晴海中 研究発表会</b>		米 米粒麦 油	豚肉 レンズ豆 大豆	にんにく しょうが ビーマン
	ドライカレーライス 春雨サラダ		ざらめ 小麦粉	ロースハム ヨーグルト	玉葱 人参 トマト缶
	フルーツヨーグルト 牛乳		じゃがいも 春雨	牛乳	キャベツ きゅうり コーン缶
			ごま油 砂糖		りんご缶 パイン缶 黄桃缶
4水	<b>季節の献立 節分</b>		米 かたくり粉 油	いわし 卵 木綿豆腐	しょうが さやいんげん 長葱
	いわしのひつまぶし 野菜のみそドレッシングサラダ		砂糖 ごま油	かまぼこ 煎り大豆	ぶなしめじ 小松菜 白菜
	鬼かまぼこ入りすまし汁 きなこ豆 牛乳		きな粉 牛乳		ほうれん草 人参
5木	ごはん ポテトオムレツ		米 じゃがいも 油	ベーコン 卵 わかめ	玉葱 人参 ビーマン
	ABCパスタスープ いよかん(果物) 牛乳		砂糖 マカロニ	ちりめんじゃこ 牛乳	パセリ キャベツ コーン缶
			かたくり粉		もやし 小松菜 いよかん
6金	ごはん 揚げ魚(助宗だら)のヤムニョムソース		米 小麦粉 かたくり粉	助宗だら 木綿豆腐	玉葱 しょうが にんにく
	野菜の3色ナムル ひじきと卵のスープ みかん 牛乳		油 白ごま ごま油	卵 牛乳	小松菜 切り干し大根 人参
			砂糖		こねぎ 長葱 みかん
9月	<b>かみかみメニュー</b>		米 米粒麦 油	あじ バルメザンチーズ	コーン缶 にんにく パセリ
	とうもろこしごはん 金ムロあじの香草焼き		パン粉 砂糖	ベーコン 牛乳	ごぼう キャベツ 大根
	ごぼうチップスのかみかみサラダ 野菜スープ 牛乳		オリーブ油 じゃがいも		人参 ゆず果汁 玉葱
					小松菜
10火	<b>地産地消 大根・人参</b>		米 米粒麦 油	豚肉 焼き竹輪	大根 人参 しょうが
	麦ごはん 豚肉と都産大根の煮物		砂糖 さつまいも	油揚げ 大豆	こんにゃく 長葱 えのきたけ
	ほうれん草のみそ汁 さつまいもと大豆のかりんとう 牛乳		かたくり粉 ざらめ		ほうれん草
			白ごま		
12木	<b>食べよう野菜350献立</b>		米 砂糖 油	ぶり 豚肉	もやし 小松菜 人参
	ごはん ぶりの照り焼き 野菜70gの生姜醤油かけ		じゃがいも	生揚げ 牛乳	冷凍枝豆 しょうが 大根
	豚汁 ぼんかん(果物) 牛乳				ごぼう こんにゃく 長葱
					ぼんかん
13金	スパゲッティナポリタン		スパゲッティ 油	豚肉 ウインナー	玉葱 にんにく ビーマン
	卵とレタスのスープ		ざらめ 小麦粉	ベーコン 卵 牛乳	マッシュルーム缶 トマト缶
	チョコチップスコーン 牛乳		かたくり粉 砂糖		しめじ えのきたけ レタス
			バター チョコチップ		
16月	カレーうどん		冷凍うどん かたくり粉	鶏肉 レンズ豆	しょうが 人参 玉葱 長葱
	ポテトのごまドレッシングサラダ		じゃがいも 白ごま	油揚げ おから 豆乳	干しいたけ きゅうり
	おからのドーナツ 牛乳		黒ごま 砂糖 上新粉		コーン缶 にんにく
17火	<b>学校給食地域・食育支援事業</b>		胚芽パン結び型	豚肉 手亡	にんにく 玉葱 しめじ
	胚芽パン 豆入りハッシュドポーク		小麦粉 バター 油	生クリーム アガー	トマト缶 ブロッコリー
	野菜のフレンチサラダ ぶどうゼリー 牛乳		砂糖	牛乳	大根 人参 小松菜
					ぶどうジュース
18水	ごはん かつおと高野豆腐のサクサク揚げ		米 かたくり粉 油	かつお 高野豆腐	しょうが キャベツ もやし
	キャロットドレッシングサラダ		砂糖 白ごま パン粉	レンズ豆 木綿豆腐	小松菜 人参 レモン果汁
	かぼちゃのみそ汁		はちみつ		かぼちゃ ほうれん草 長葱
	りんご 牛乳				りんご
19木	<b>郷土料理 香川県</b>		米 米粒麦 白ごま	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんにく ごぼう 人参
	麦ごはん 鶏肉のペッパー焼き		砂糖 干うどん		ほうれん草 キャベツ 大根
	ごぼうとひじきのごまマヨサラダ		里芋		干しいたけ 長ねぎ はるか
	ミニしっぽううどん はるか(果物) 牛乳				
25水	<b>ガーリックトースト</b>		食パン バター	鶏肉 えび 牛乳	パセリ にんにく 玉葱
	えび入りホワイトシチュー		じゃがいも 油 小麦粉	削り節	人参 ほうれん草
	さつまいものサラダ		さつまいも 三温糖		白菜 水菜
	アップル&キャロットジュース				アップル&キャロットジュース
26木	ごはん 豚肉のしょうが焼き		米 油 砂糖	豚肉 ちりめんじゃこ	しょうが 玉葱 キャベツ
	キャベツとじゃこの塩だれ		ごま油 白ごま	ベーコン 卵	小松菜 にんにく しめじ
	卵ときのこのスープ 牛乳		かたくり粉		えのきたけ 干しいたけ
					チンゲン菜
27金	こぎつねごはん		米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 しょうが 小松菜
	めひかりの2色揚げ(青のり・カレー)		小麦粉 白すりごま	めひかり 青のり	白菜 長葱
	野菜のごま和え		里芋		
	里芋ともずくのみそ汁 牛乳				

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ミネラル			ビタミン				食物繊維 *2 (g)	
				ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)		
2月分平均	792	16	27	2.5	369	118	3.6	349	0.5	0.6	38	7.1
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。

## 学校給食地域・食育支援事業

17日



東京都産の「柔豚(やわらとん)」を提供します

中央区から、地産地消の取組みとして、東京都産の豚肉「柔豚(やわらとん)」を無償で提供していただけることになりました。

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みてください



## 「いつでもどこでも適塩食生活」~ちょっとした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。

2日

「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=味くない」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
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。

