



令和8年 2月 献立表

令和8年 1月30日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------------------------|----|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 2月 | ごはん | ○ | さばのしゅうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコボン | ★飲用牛乳,サバ,豚こま,油揚げ,白みそ, 赤みそ | 精白米,粒麦,でん粉,油,きび糖,ごま(ねり),白すりごま,油,板こんにゃく,じゃがいも | しょうが,もやし,キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼう,はくさい,ねぎ,きょうな,デコボン | 778 kcal 32.8 g 27.5 g 1.8 g |
| 3火 | 大豆入り五目ごはん | ○ | レバーの変わり香味だれ じやが芋の変わりきんぴら 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご | だいすけ,鶏こま,凍り豆腐,★飲用牛乳,豚 レバー,赤みそ,豚こま,油揚げ,木綿豆腐, 白みそ,★たまご | 精白米,粒麦,きび糖,でん粉,油,つきこん にゃく,じゃがいも,白ごま(いり),ごま油 | 干し椎茸,たけのこ,にんじん,しょうが,にん にく,ねぎ,しうが,ごぼう,だいこん,はくさ い,えのきたけ,こまつな,りんご | 555 kcal 33.9 g 22.2 g 2.6 g |
| 4水 | マヨコーントースト | ○ | 花野菜のシチュー アーモンドマカロニサラダ みかん | プレスハム,★飲用牛乳,ベーコン,鶏こま, 白いんげん豆,牛乳,豆乳,生クリーム,粉 チーズ | 胚芽食パン,★マヨネーズ(卵無),油,じや がいも,小麦粉,シェルマカロニ,★アーモ ンド,オリーブ油,きび糖 | ホールコーン,クリームコーン,玉葱,パセリ,にんじ ん,ぶなしめじ,ブロッコリー,カリフラワー, キャベツ,きゅうり,みかん | 826 kcal 33.5 g 33.6 g 3.0 g |
| 5木 | 郷土料理 群馬 ソースかつ丼 | ○ | こしね汁 あまねじ | 豚ロース,★飲用牛乳,豚こま,木綿豆腐, 油揚げ,白みそ,赤みそ,あずき | 精白米,粒麦,小麦粉,乾パン粉,油,板こんに ゃく,じゃがいも,きび糖,白玉粉 | キャベツ,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ, しょうが | 832 kcal 36.4 g 20.5 g 2.4 g |
| 6金 | ごはん | ○ | おでん 小松菜のアーモンドあえ ぽんかん | ★飲用牛乳,結びこんぶ,京がんも,生揚 げ,さつま揚げ,竹輪,★つみれ,★はんべ ん,★うずら卵 | 精白米,粒麦,板こんにゃく,じゃがいも,★ アーモンド,ごま油,きび糖 | にんじん,だいこん,キャベツ,こまつな,ぼ んかん | 784 kcal 31.8 g 21.5 g 3.1 g |
| 9月 | カレーライス | ○ | 豆とじゃこのサラダ フルーツヨーグルト | 豚小間,粉チーズ,★飲用牛乳,大豆,★ち りめんじやこ,ヨーグルト | 精白米,粒麦,油,じやがいも,塩バター,小 麦粉,オリーブ油,きび糖 | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト, きゅうり,ホールコーン,キャベツ,みかん缶,バ ンダイス,バナナ | 754 kcal 26.3 g 23.5 g 2.6 g |
| 10火 | 世界の料理 台湾 小松菜たっぷり排骨麺 (ハイコーめん) | ○ | 中華芋サラダ バナナ | 豚ローススライス,★飲用牛乳 | 中華めん(生),ごま油,小麦粉,でん粉,油, じゃがいも,きび糖,白すりごま | にんにく,ねぎ,こまつな,りょくとうもやし,に んじん,しょうが,きゅうり,ねぎ,バナナ | 748 kcal 29.9 g 25.3 g 3.1 g |
| 12木 | ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ | ○ | 焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁 いよかん | 鶏ひき肉,大豆,★飲用牛乳,サケ,ひじき, 油揚げ,まぐろ缶詰,豚こま,細切りこんぶ いよかん | 精白米,粒麦,きび糖,★アーモンド,ごま 油,油,じゃがいも | しょうが,さやいんげん,だいこん,ゆず,キャ ベツ,もやし,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こ まつな,いよかん | 746 kcal 33.9 g 23.3 g 2.7 g |
| 13金 | ヨーグルトトースト | ○ | ポークピーナッツ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご | ヨーグルト,豆乳,★たまご,★飲用牛乳,大 豆,豚こま,あさり,ベーコン | 胚芽食パン,バター,油,じやがいも,きび糖, 小麦粉 | 玉葱,にんじん,トマト缶詰,パセリ,キャベ ツ,きゅうり,ブロッコリー,ホールコーン,りんご | 788 kcal 36.5 g 30.0 g 3.0 g |
| 16月 | ごはん | ○ | 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒めもの あんかけ汁 いちご | ★飲用牛乳,生揚げ,鶏ひき肉,赤みそ, ベーコン,★しらす干し,豚こま,油揚げ,わ かめ | 精白米,粒麦,油,きび糖,でん粉,白ごま (いり),板こんにゃく,じゃがいも | しょうが,玉葱,たけのこ,にら,にんじん, キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん, はくさい,えのきたけ,いちご | 764 kcal 31.8 g 26.5 g 2.7 g |
| 17火 | チキンライス | ○ | チーズボロトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天 | 鶏こま,★飲用牛乳,豚ひき肉,ダイスチー ズ,★たまご,豆乳,大豆,茎わかめ,わか め,ポンレスハム,粉寒天 | 精白米,粒麦,バター,じゃがいも,でん粉, 油,きび糖,白すりごま,白ごま(いり) | 玉葱,にんじん,エリンギ,パセリ,キャベツ, だいこん,ホールコーン,こまつな,りんご ジュース | 763 kcal 31.5 g 26.9 g 2.3 g |
| 18水 | 二色揚げパン (ココア・きなこ) | ○ | 火鍋 蒸し鶏サラダ | きな粉,★飲用牛乳,木綿豆腐,豚こま,イ カ,あさり,★うずら卵(水煮),豆乳,若鶏肉 胸 | コッペパン,油,じやがいも,ごま油,練りゴマ, きび糖,白すりごま,油 | どうがん,えのきたけ,もやし,こまつな,黒き くらげ,にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, きゅうり,キャベツ,ねぎ,しょうが,八角,な つめ,五香粉 | 752 kcal 35.8 g 31.1 g 3.4 g |
| 19木 | 郷土料理 千葉 ごはん | ○ | 鯵のさんが焼き いわしんだんご汁 みるく餅 | ★飲用牛乳,あじすり身,おから,木綿豆 腐・しおり,ひじき,白みそ,いわしすり身,赤 みそ,牛乳,きな粉 | 精白米,押麦,ながいも,白すりごま,き び糖,ごま油,でん粉,さといも | ねぎ,しょうが,しそ葉,にんじん,干し椎茸, だいこん,こまつな,ねぎ | 765 kcal 32.6 g 20.0 g 2.2 g |
| 20金 | 煮豚チャーハン | ○ | わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん | 豚角切り,★たまご,★飲用牛乳,★わか さぎ,ポンレスハム,鶏こま,木綿豆腐 | 精白米,粒麦,油,きび糖,米粉,白すりごま, 油,白ごま(いり),緑豆はるさめ,ごま油, じゃがいも,でん粉 | しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,葉 ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,玉葱,えのき たけ,チンゲンツイア,いよかん | 741 kcal 31.8 g 23.3 g 2.8 g |
| 26木 | ごはん ごま昆布ぶりかけ | ○ | ぶりの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛え 豆腐と麸のみそ汁 国産ネープル | かつお節 おかげ,塩昆布,★飲用牛乳,ぶ り,あさり,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白み そ,わかめ | 精白米,粒麦,きび糖,白ごま(いり),でん 粉,油,さつまいも,ごま油,あられ麩 | しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,ホー ルコーン,はくさい,だいこん,ねぎ,ネープル | 737 kcal 34.1 g 20.7 g 2.3 g |
| 27金 | スパゲティナポリタン | ○ | 冬野菜スープ チョコスコーン | 豚ひき肉,粉チーズ,★飲用牛乳,ベーコ ン,豚こま,牛乳 | スパゲッティ・ハーフ,バター,油,小麦粉,さ とう,ミルクチョコレート,粉糖 | にんじん,玉葱,マッシュルーム,ビーマン,に んにく,しょうが,はくさい,かぶ,こまつな | 761 kcal 28.1 g 24.7 g 2.7 g |

*アレルギー食品には記号を表示しています *献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

こんなことあるのを見たか?

食べ物は、みんなのからだを大きくしたり、かぜをひきにくいようぶながらだに
する働きをしています。

もし足りないと、どうなるのでしょうか?

カルシウム が足りないと

おこりっぽくなる
骨や歯が弱くなる

カルシウムの多い食べ物



鉄 が足りないと

立ちくらみ
貧血になる
(とく目)
(暗いので、自分が見えない)

鉄の多い食べ物



ビタミンA が足りないと

はだかサカサになる
“とく目”
(暗いので、自分が見えない)

ビタミンAの多い食べ物



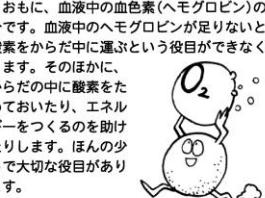
栄養素の中で一番不足しやすい鉄が足りていますか

(1日の目安量)



成長期には血液も増えるので、鉄をより多くとらなければなりません。

体内での働き



鉄の多い食べ物 (100g中の鉄分)

| | | | |
|------------|-------------|-----------|------------|
| とりレバ9.0mg | 牛肉2.0mg | にぼし18.0mg | 納豆3.3mg |
| かつお1.9mg | やつめうなぎ2.0mg | 卵1.8mg | パセリ7.5mg |
| ほうれん草2.0mg | 枝豆2.7mg | あさり3.8mg | だいこん菜2.5mg |
| | | | |

