



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	○	さばのしょうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコポン	★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、デコポン	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 じゃ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	だいず、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、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、しょうが、ごぼう、だいこん、はくさい、えのきたけ、こまつな、りんご	755 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、じゃがいも、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 ソースかつ井	○	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 ぼんかん	★飲用牛乳、結びこんにゃく、京がんも、生揚げ、さつま揚げ、竹輪、★つみれ、★はんぺん、★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、粉チーズ、★飲用牛乳、大豆、★ちりめんじゃこ、ヨーグルト	精白米、粒麦、油、じゃがいも、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、パイン缶、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麵 (パイコーめん)	○	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、りょうとうもやし、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 いりどり汁 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、細切りこんにゃく	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、さいやいんげん、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	○	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、じゃがいも、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、にんにく、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	○	チーズポテトオムレツ 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、ボンレスハム、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、じゃがいも、ごま油、練りゴマ、きび糖、白すりごま、油	どうが、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	○	豚のさんが焼き いわしだんご汁 みるく餅	★飲用牛乳、あじすり身、おから、木綿豆腐・しほり、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、ボンレスハム、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、チンゲンツァイ、いよかん	741 kcal 31.8 g 23.3 g 2.8 g
26木	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	ぶりの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁 国産ネーブル	かつお節 おかか、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、ネーブル	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、ピーマン、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。

こんなことはありませんか？

食べ物は、みんなのからだを大きくしたり、かぜをひきにくくしようぶながらに
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



チーズ
海苔
小魚

鉄が足りないと

立ちくらみ
貧血になる



レバー
貝
ほうれん草
ごまつな
にぼし

ビタミンAが足りないと

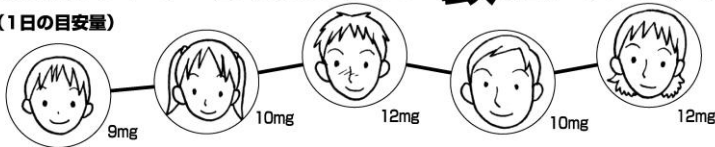
“とり目”
(隅い目で、目がみえない)
はだがかさかさになる



色のこい野菜
パセリ
かぼちゃ
牛乳
プロコリー
レバー

栄養素の中で一番不足しやすい鉄 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

おもに、血液中の血色素(ヘモグロビン)の成分です。血液中のヘモグロビンが足りないと、酸素をからだ中に運ぶという役目ができなくなります。そのほかに、からだの中に酸素をためておいたり、エネルギーをつくるのを助けたりします。ほんの少しで大切な役目があります。

鉄の多い食べ物 (100g中の鉄分)



