



Main table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), おもな使用食品の働き (Main ingredients and their benefits), エネルギーのもとになる (Energy source), 体をつくるもとになる (Body building), 体の調子を整えるもとになる (Body regulation), エネルギー kcal, たんぱく質 g.

※都合により献立内容を変更する場合があります。

Table showing average intake for children (児童1人1回あたりの平均摂取) with columns for various nutrients like 栄養素, たんぱく質, 脂質, etc.

平均摂取量は、*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月は「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事」

「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。

大豆のよさを発見そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

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てください!

