

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		
9 火	じゃことけずりぶしの和風チャーハン 青のりビーンズポテト、野菜スープ、牛乳	米、ごま油、でんぷん じゃがいも、油	豚肉、ちりめんじゃこ かつお削り節、大豆 あおのり、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、わけぎ にんじん、こまつな	628	25.4
10 水	【野菜たっぷりメニュー】 わかめごはん、さばのカレー焼き 野菜60gのお浸し、みそ汁、牛乳	米、さとう	炊き込み用わかめ さば、豆腐、牛乳	はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ	601	24.5
11 木	【カミカミメニュー】 こぎつねごはん、わかさぎの唐揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ、豚汁、牛乳	米、さとう、ごま でんぷん、油 じゃがいも	油揚げ、鶏ひき肉 わかさぎ、豚肉 豆腐、牛乳	にんじん、しょうが、にんにく こまつな、もやし、だいこん つきこんにやく、長ねぎ	593	27.1
12 金	中華丼、五目スープ、開口笑、牛乳	米、油、さとう、ごま油 じゃがいも、小麦粉 バター、ごま、でんぷん	豚肉、いか、ベーコン 卵、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん チンゲンサイ、干しいたけ しょうが、長ねぎ	687	23.4
15 月	1年生給食開始 カレーライス、ツナと野菜のサラダ、りんご、牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、米粉	鶏肉、まぐろ油漬、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、りんご、こまつな キャベツ、もやし、スイートコーン	625	19.5
16 火	チキンライス、じゃがいものハニーサラダ パスタスープ、牛乳	米、油、じゃがいも はちみつ、マカロニ	鶏肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム スイートコーン、キャベツ、はくさい こまつな	570	20.1
17 水	シナモントースト、クリームシチュー フルーツミックス、牛乳	食パン、バター さとう、じゃがいも、油 米粉	鶏肉、調理用牛乳 シュレッドチーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ パイン、みかん、黄桃	589	21.8
18 木	スパゲティミートソース、コーンと野菜のサラダ ココア蒸しパン、牛乳	スパゲティ、油、さとう 小麦粉、でんぷん	豚肉、大豆、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく トマト水煮、キャベツ スイートコーン	605	23.9
19 金	【日本の郷土料理 埼玉】 鶏ごぼうピラフ、ゼリーフライ、野菜スープ、牛乳	米、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉	鶏肉、おから ベーコン、牛乳	ごぼう、にんじん、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ	587	19.9
22 月	【地産地消 こまつな】 ごはん、魚のあずま煮、お浸し、みそ汁 清見オレンジ、牛乳	米、でんぷん、油 さとう、ごま じゃがいも	鮭、わかめ、牛乳	★こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、きよみ	598	26.1
23 火	【季節の献立】 黒砂糖パン、豆腐ハンバーグ、ポテトのフレンチサラダ 春キャベツとコーンの豆乳スープ、牛乳	黒砂糖パン、油 パン粉、じゃがいも さとう、バター、米粉	豚肉、豆腐、ベーコン 豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、クリームコーン スイートコーン	585	26.0
24 水	赤飯、鶏の唐揚げ、お浸し、かきたま汁、牛乳	米、もち米、ごま でんぷん、油、さとう	あずき水煮、鶏肉 卵、牛乳	しょうが、にんにく、こまつな もやし、にんじん、長ねぎ えのきたけ	606	26.2
25 木	豆乳ごまみそ坦々うどん キャベツときゅうりのサラダ、オレンジカップケーキ 牛乳	うどん、油、ごま ごま油、小麦粉 バター、さとう	豆乳、豚肉、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮 干しいたけ、長ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり オレンジジュース	585	23.3
26 金	親子丼、みそ汁、ぶどうゼリー、牛乳	米、油、さとう じゃがいも	鶏肉、卵、油揚げ アガー、牛乳	たまねぎ、にんじん、 つきこんにやく、こまつな ぶどうジュース	620	24.4
30 火	きなこトースト、ポークビーンズ わかめとキャベツのサラダ、清見オレンジ、牛乳	食パン、バター さとう、じゃがいも、油	きな粉、豚肉、ベーコン 大豆、わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、キャベツ、スイートコーン きよみ	586	25.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
4月分平均	604	15.7	29.9	2.3	328	2.2	86	240	0.32	0.5	28	6.8
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

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。

4月



ご入学・ご進級おめでとうございます

＜献立について＞

献立で毎月実践している、食育に配慮した5つの取り組みを紹介します。

- 日本の郷土料理献立
毎月19日の「食育の日」にあわせ、日本の郷土料理献立を提供します。
- 地産地消献立
東京都産の食材を使用した献立を提供します。
- かみかみ献立
食材の組み合わせや調理法を工夫した噛み応えのある献立を提供し、ゆっくりよく噛んで食べることを体験します。
- 食べよう野菜350献立
「食べよう野菜350運動」は、1日あたり300g以上の野菜を食べることを推奨する中央区の取り組みです。
給食では、1皿60g分の野菜料理を使用した献立を提供します。（1皿60g×5皿で1日の野菜摂取目安量）
- 季節の献立
旬の食材や、季節の行事に関連がある食材を使用した献立を提供します。

中央区ホームページには、動画「中央区の学校給食の紹介」を掲載しています。ぜひご覧ください。



URL : <https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>

日本の郷土料理「ゼリーフライ」

ゼリーフライは埼玉県産の郷土料理です。お菓子のゼリーとはまったく違う食べ物です。見た目は衣の付いていないコロッケのようですが、おからやジャガイモ、ニンジン、たまねぎなどが入っているのが特徴です。

保護者のみなさまへ

ご入学、ご進級おめでとうございます。
元気いっぱいの新入生を迎え、心あらたに新年度がスタートしました。
学校給食では、子どもたちの心と体の成長を促すことのできる、栄養バランスのとれた食事の提供に努めています。本年度も安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。