

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
9 火	豚丼 すまし汁 白玉アップルソース 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 さとう 冷凍白玉だんご	たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな しめじ りんご	605	22.2
10 水	ごはん 回鍋肉 卵スープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 卵 糸寒天 アガー 牛乳	米 油 さとう ごま油 でんぶん	しょうが キャベツ ビーマン にんじん たけのこ水煮 長ねぎ にんにく もやし チンゲンサイ えのき ぶどうジュース	593	26.4
11 木	シナモントースト クリームシチュー コーンと野菜のサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ	胚芽食パン バター さとう じゃがいも 油 小麦粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン にんにく	585	23.6
12 金	ごはん 鮭の和風揚げ 磯香あえ みそ汁 牛乳	鮭 焼きのり 油揚げ 牛乳	米 でんぶん 油 さとう ごま	キャベツ もやし たまねぎ こまつな にんじん えのき	585	26.3
15 月	ポークカレーライス キャベツともやしのサラダ りんご 牛乳	豚肉 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな りんご	606	19.6
16 火	ぶどうコッペパン ミートポテトのチーズ焼き 豆乳コーンスープ 牛乳	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳 牛乳	ぶどうコッペパン じゃがいも 油 小麦粉 コーンスターチ	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 パセリ しょうが クリームコーン スイートコーン	585	27.1
17 水	<b>季節の献立</b> たけのこごはん さわらのあんかけ のらぼうなのお浸し みそ汁 牛乳	油揚げ さわら わかめ 糸寒天 牛乳	米 もち米 さとう ごま ごま油 でんぶん 油 じゃがいも	たけのこ水煮 のらぼう菜 もやし にんじん たまねぎ スナックえんどう	585	25.9
18 木	<b>地産地消献立【あしたば粉・八丈島産】</b> スパゲティトマトソース にんじんドレッシングサラダ あしたば蒸しパン 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	ロングスパゲティ 油 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ビーマン トマト水煮 もやし こまつな にんじん スイートコーン あしたば粉 レーズン	604	22.8
19 金	<b>食育の日 日本の郷土料理献立【長野県】</b> ごはん 山賊焼き 塩だれキャベツ かきたま汁 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 糸寒天 牛乳	米 さとう でんぶん 米粉 油 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ えのき	602	24.7
22 月	チリコンカンライス じゃがいものハニーサラダ 清見オレンジ 牛乳	大豆 豚ひき肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな 清見オレンジ	632	23.0
23 火	えび玉丼 五目スープ りんごゼリー 牛乳	えび 卵 ベーコン アガー 牛乳	米 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	長ねぎ にんじん さやえんどう たまねぎ たら しめじ しょうが りんごジュース	601	23.9
24 水	コッペパン おから入りメンチカツ 野菜サラダ ミネストラスープ 牛乳	豚ひき肉 おから 豆乳 鶏肉 牛乳	コッペパン パン粉 小麦粉 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな セロリー にんにく トマト水煮 しょうが	594	24.2
25 木	<b>かみかみ献立(油揚げをよくかんでたべよう)</b> ツナそばろごはん キャベツと油揚げの和風サラダ 豚汁 牛乳	まぐろ水煮 まぐろ油漬 焼きのり 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう 油 ごま じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	591	27.9
26 金	野菜のあんかけそば 青のりビーンズポテト フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 大豆 あおのり プレーンヨーグルト 牛乳	蒸し中華めん 油 でんぶん ごま油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな しめじ パイン 黄桃 みかん	585	24.7
30 火	<b>食べよう野菜350献立(1皿60gの野菜を使用)</b> ごはん ししゃもとちくわのカレー揚げ 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	ししゃも 竹輪 豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん もやし 長ねぎ えのき	643	26.0

\*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(小学校)

学校給食の栄養価は、中学年(3・4年生)の値を載せています。学校給食では、低学年・中学年・高学年の段階に応じ、食事量に変化をつけています。(低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の1.2倍)また、1日に必要な食事量(栄養価)の約1/3量を目標に献立をたてています。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
4月分平均	600	16.4	29.2	2.2	322	89	2.2	216	0.37	0.51	29	6.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	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。

<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>



4月の給食に使用する季節の食材

さわら キャベツ 新じゃがいも  
のらぼうな 清見オレンジ  
あしたば粉



栄養士・調理員一同が協力し、安全でおいしい給食提供に努めます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

