令和元年９月　献立表

中央区立月島第一小学校

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食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
3	火	ハヤシライス　じゃこと野菜のサラダ　クリスタルゼリー　牛乳	豚肉,ちりめんじゃこ,アガー,牛乳	米,米粒麦,なたね油,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,黄桃缶,みかん缶	691	23.8
4	水	フレンチトースト　ミネストラスープ　さつまいものカリカリサラダ　牛乳	たまご,豚もも肉,ベーコン,粉チーズ,牛乳	食パン,さとう,マカロニ,なたね油,じゃがいも,さつまいも,いりごま	たまねぎ,にんじん,セロリー,にんにく,トマト,さやいんげん,キャベツ,こまつな,にんじん	606	25.8
5	木	ごはん　豚汁　かつおの和風揚げ　野菜６０gのポン酢がけ　牛乳	豚もも肉,豆腐,かつお角切,牛乳	米,なたね油,じゃがいも,つきこんにゃく,でんぷん,さとう,いりごま	だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ,もやし,こまつな,えのきたけ,レモン	629	31.3
6	金	ジャージャー麺　青梗菜のスープ　黒糖蒸しパン　牛乳	豚ひき肉,大豆,ベーコン,たまご,牛乳	蒸し中華めん,なたね油,さとう,でんぷん,ごま油,小麦粉,黒砂糖	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,長ねぎ,干しいたけ,もやし,チンゲンサイ	670	28.9
9	月	ごはん　ツナそぼろ　みそ汁　肉じゃが　牛乳	まぐろ油漬缶,豆腐,豚もも肉,牛乳	米,さとう,いりごま,じゃがいも,なたね油,つきこんにゃく	しょうが,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	649	27.2
10	火	【地産地消・とうがん】 さんまのひつまぶし　とうがんのすまし汁　野菜のごま酢がけ　なし　牛乳	さんま,たまご,牛乳	米,でんぷん,なたね油,さとう,いりごま	しょうが,さやいんげん,とうがん,えのきたけ,さやえんどう,キャベツ,こまつな,にんじん,なし	614	20.8
11	水	【世界の料理・イギリス】 うずまきパン　スコッチブロス　シェパーズパイ　コーンと野菜のサラダ　牛乳	ベーコン,豚ひき肉,シュレッドチーズ,牛乳	うずまきパン,なたね油,押麦,小麦粉,じゃがいも,有塩バター,さとう	たまねぎ,セロリー,にんじん,長ねぎ,キャベツ,パセリ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト,きゅうり,スイートコーン	643	25.4
12	木	ごはん　中華風コーンスープ　油淋魚　ハムと野菜の中華サラダ　牛乳	鶏こま肉,たまご,メルルーサ,ボンレスハム,牛乳	米,なたね油,でんぷん,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,スイートコーン,こまつな,長ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり	634	27.1
13	金	【十五夜】 豚丼　けんちん汁　お月見だんご　牛乳	豚もも肉,油揚げ,牛乳	米,なたね油,さとう,でんぷん,ごま油,さといも,つきこんにゃく,白玉だんご	たまねぎ,長ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう	676	27.1
17	火	野菜2皿分のドライカレー　ポテトのフレンチサラダ　なし　牛乳	豚ひき肉,大豆,牛乳	米,米粒麦,なたね油,有塩バター,でんぷん,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,にんじん,きゅうり,スイートコーン,なし	688	21.3
18	水	【かみかみメニュー】 ゆかりごはん　みそ汁　ちくわとししゃものいそべ揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ　牛乳	油揚げ,からふとししゃも　,あおのり,焼き竹輪,牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,でんぷん,なたね油	ゆかり,たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,しょうが	674	24.7
19	木	【日本の郷土料理・沖縄県】 くふぁじゅーしー　アーサー汁　こまつなチャンプル　牛乳	豚肉,竹輪,昆布,あおさ,豆腐,たまご,かつお削り節,牛乳	米,もち米,さとう,焼きふ,なたね油,ごま油	ぶなしめじ,にんじん,しょうが,こまつな,たまねぎ	601	31.2
20	金	スパゲティミートソース　おろしドレッシングサラダ マーブルカップケーキ　牛乳	豚ひき肉,大豆,パルメザンチーズ,たまご,牛乳	ロングスパゲティ,なたね油,小麦粉,さとう,有塩バター	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,キャベツ,きゅうり,もやし,だいこん	686	25.2
24	火	鮭チャーハン　春雨スープ　フルーツミルク寒天　牛乳	鮭,たまご,ベーコン,豆腐,寒天,牛乳	米,米粒麦,なたね油,ごま油,いりごま,春雨,さとう	たまねぎ,長ねぎ,さやえんどう,にんじん,チンゲンサイ,パイン缶,黄桃缶	651	23.2
25	水	パーカーハウス　野菜ｽｰﾌﾟ　カレーコロッケ　野菜６０gのサラダ　牛乳	ベーコン,豚ひき肉,脱脂粉乳,牛乳	パーカーハウス,じゃがいも,なたね油,小麦粉,パン粉,さとう	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,スイートコーン	653	25.9
26	木	さつまいもごはん　みそ汁　魚のてりやき　お浸し　ぶどうゼリー　牛乳	豆腐,鮭,アガー,牛乳	米,もち米,さつまいも,いりごま,さとう	キャベツ,えのきたけ,もやし,こまつな,にんじん,ぶどうジュース	620	27.0
27	金	かつ丼　和風サラダ　なし　牛乳	豚もも肉,たまご,ちりめんじゃこ,牛乳	米,小麦粉,パン粉,なたね油,さとう,でんぷん,いりごま	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,とうもろこし,なし	707	27.2

※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回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ(食塩相当量) (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
９月分平均	652	26.1	26	2.4	341	2.3	232	0.45	0.56	28	4
学校給食摂取基準	650	26	25～30	2	350	3	200	0.4	0.4	20	5

毎月１９日は「食育の日」

今月は沖縄県の郷土料理です。「くふぁじゅーしー」は、豚肉のだしがきいた沖縄風炊き込みご飯です。「アーサー」とは、沖縄の岩場に生える海藻で、「あおさ」とも言います。「チャンプル」は、沖縄の方言で（混ぜこぜにした）という意味で、様々な食材を一緒に炒め合わせた料理です。

食べよう野菜３５０（サン・ゴー・マル）

毎年９月は、国が主体となり展開する「食生活改善普及運動」実施月間です。

区では、９月を「食べよう野菜３５０」運動の強化月間としています。「食べよう野菜３５０」運動は、大人　１日あたり３５０ｇ以上の野菜を食べることを目標とした運動です。３５０ｇの野菜は、１皿７０ｇの野菜料理を５皿食べることで摂取できます。〈70g×5皿＝350g〉

小学生の目標量は３００ｇ以上です。大人と同じく１日５皿を目標とし、量（１皿６０ｇ）で調整しましょう。〈60g×5皿＝300g〉

同じ種類の野菜350gではなく、様々な野菜、旬の野菜を食べることで栄養バランスの良い食べ方ができます。

給食では、５日、１７日、２５日を【野菜の日】とし、「食べよう野菜３５０」メニューとして、小学生１皿分の野菜量６０ｇの料理を提供します。盛り付け量を目で見て確認し、一皿分の野菜量の目安を理解して、１日に必要な野菜量を実感してもらいます。ご家庭でも野菜の量を意識してみましょう。

毎日300g以上の野菜を食べよう
今月の給食　平均野菜使用量

１０４g

※学校給食では100g(1日の1/3量)を目標としています。