

# 令和5年4月分 献立表

中央区立中央小学校

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
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
7 金	チキンライス ジャガイモのハニーサラダ パスタスープ 清見オレンジ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ はちみつ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン缶 キャベツ はくさい こまつな きよみ	587	20.4
10 月	<b>【地産地消メニューの日】</b> ごはん さばのみそ焼き 野菜の和風サラダ こまつなのすまし汁 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな 長ねぎ	588	23.9
11 火	黒砂糖コッペパン 豆腐ハンバーグ ポテのフレンチサラダ キャベツとコーンの豆乳スープ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳	黒砂糖コッペパン 油 パン粉 ジャガイモ さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶	588	26.3
12 水	野菜あんかけそば 中華スープ 開口笑 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	蒸し中華めん でんぷん 油 ジャガイモ 小麦粉 バター さとう いらごま	はくさい チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ しょうが 長ねぎ	588	23.2
1年生の給食は、4月13日(木)から始まります。						
13 木	チキンカレーライス ツナと野菜のサラダ りんご 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬缶 牛乳	米 ジャガイモ 油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし スイートコーン缶 りんご	651	20.5
14 金	ごはん 魚のあずま煮 お浸し みそ汁 でこぼん 牛乳	めだい 牛乳	米 でんぷん 油 さとう いらごま ジャガイモ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ でこぼん	591	23.4
17 月	<b>かみかみメニュー</b> こぎつねごはん わかさぎの唐揚げ 野菜サラダ 豚汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 わかさぎ 豚肉 豆腐 牛乳	米 さとう いらごま でんぷん 油 ジャガイモ つきこんにゃく	にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな たいこん 長ねぎ	604	27.0
18 火	スパゲティミートソース 野菜サラダ ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆 豆乳 牛乳	ロングスパゲティ 油 でんぷん さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 もやし きゅうり	606	24.0
19 水	<b>食育の日[埼玉]</b> 鶏ごぼうピラフ ゼリーフライ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 おから ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ	593	20.0
20 木	ぶどうコッペパン クリームシチュー 白玉フルーツミックス 牛乳	鶏肉 牛乳	ぶどうパン ジャガイモ 油 小麦粉 冷凍白玉 さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな パイン缶 みかん缶 黄桃缶	587	21.7
21 金	<b>【食べよう野菜350メニューの日】</b> ごはん 鯖のカレー焼き 野菜60gのお浸し みそ汁 清見オレンジ 牛乳	さば 豆腐 わかめ 牛乳	米 さとう	はくさい ほうれんそう にんじん こまつな きよみ	610	24.5
24 月	赤飯 鶏のから揚げ お浸し かきたま汁 牛乳	あずき水煮缶 鶏肉 なると たまご 牛乳	米 もち米 いらごま でんぷん 油 さとう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ	640	29.1
25 火	豆乳ごまみそ坦かうどん 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	豆乳 豚肉 卵 牛乳	冷凍うどん 油 さとう ねりごま ごま ごま油 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ 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 マーマレード	642	25.0
26 水	親子丼 みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ アガー 牛乳	米 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ジャガイモ	たまねぎ にんじん こまつな ぶどうジュース	623	24.4
27 木	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	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ 牛乳	食パン バター さとう ジャガイモ 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶 きよみ	585	25.3
28 金	<b>季節のメニュー</b> 菜の花ごはん さわらの照り焼き 野菜のしょうがじょうゆかけ 豆乳みそ汁	卵 さわら 油揚げ 豆乳 牛乳	米 さとう 油	こまつな ほうれんそう もやし にんじん しょうが キャベツ ぶなしめじ	586	29.5

**<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。
1. 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。
  2. 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。
  3. 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。
  4. 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)
  5. 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。

**食育の日(埼玉) ゼリーフライ**

名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたものが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。見た目はコロッケのようですが、おからとジャガイモをベースにつくられており、もちもちとした食感が特徴です。  
児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (使用料目録)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	ビタミンA *2 (μgRAE)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)	
							B1-2 (mg)	B2-2 (mg)	C-2 (mg)			
4月分平均	604	24.3	20.5	2.4	334	93	2.3	246	0.33	0.52	30	6.5
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

\*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。

※都合により献立内容を変更する場合があります。