



令和5年9月分 献立表



中央区立中央小学校

野菜60g=

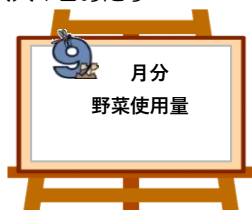


日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	1食あたりの野菜量 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
4月	野菜たっぷりドライカレー ハニーサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 大豆 アガー 牛乳	米 油 バター 中ざらめ だんぷん はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト トマトジュース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	670	23.4	180
5火	シナモン揚げパン ポトフ 大豆とツナのサラダ 牛乳	豚肉 ウインナー 大豆 まぐる油漬缶 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが もやし きゅうり	588	24.6	123
6水	豚丼 野菜60gのお浸し みそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 さとう 油 つきこんにやく じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし こまつな	587	25.1	145
7木	五目ラーメン ポテトのフリッター わらびもち風ゼリー 牛乳	豚肉 アガー きなこ 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 油 だんぷん じゃがいも さとう コーンスターチ 黒砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ はくさい	585	22.2	42
8金	地産地消メニュー【とうがん】 ごはん 魚のみぞれがけ お浸し 冬瓜のみそ汁 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	しょうが だいこん キャベツ こまつな にんじん とうがん	627	23.2	125
11月	こぎつねごはん 肉じゃが 野菜のごま酢がけ 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 さとう ごま油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	587	24.2	118
12火	スパゲティツナトマトソース 白菜スープ 蒸しパン 牛乳	まぐる油漬缶 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう さつまいも	たまねぎ にんじん にんにく ビーマン マッシュルーム水煮 トマト水煮缶 はくさい チンゲンサイ えのきたけ	625	24.5	128
13水	きなこトースト キャベツとコーンの豆乳スープ 青菜ともやしのオニオンサラダ オレンジゼリー 牛乳	きなこ ベーコン 豆腐 アガー 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶 もやし こまつな オレンジジュース	588	20.3	152
14木	ごはん さばの味噌煮 野菜のごまだれ すまし汁 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん 長ねぎ	596	23.1	65
15金	ごはん 鶏肉とれんこんの甘辛揚げ 野菜60gのキャベツサラダ 青菜のスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	れんこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	591	23.9	109
19火	食育の日【長野県】 ごはん 鶏肉の山賊焼き お浸し みそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ	591	28.0	80
20水	メキシカンライス 青菜ともやしのサラダ ヌードルスープ 牛乳	ウインナー 豚肉 牛乳	米 油 さとう スイユ じゃがいも	たまねぎ ビーマン スイートコーン缶 キャベツ にんじん もやし こまつな	604	20.8	123
21木	親子丼 みそ汁 りんご 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 油 つきこんにやく さとう	たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ こまつな りんご	595	24.5	100
22金	カミガミメニュー ごはん ししゃもとちくわのカレー揚げ 野菜60gの和風サラダ 実だくさんみそ汁 牛乳	からふとししゃも 焼き竹輪 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 さとう	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ えのきたけ	615	24.7	94
25月	季節のメニュー【さつまいも】 さつまいもごはん 鶏肉の米麹焼き キャベツと油揚げの和風サラダ みそ汁 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 もち米 さつまいも ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん しょうが 長ねぎ	595	23.3	55
26火	野菜たっぷりナポリタンスパゲティ 野菜スープ 黒糖蒸しパン 牛乳	ベーコン 牛乳 ウインナー 鶏肉 パルメザンチーズ	スパゲティ 油 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム水煮 ビーマン もやし こまつな レーズン	626	22.4	141
27水	チキンカレーライス わかめとキャベツのサラダ りんご 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 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 りんご	638	20.3	118
28木	パンズパン ピーンズクロック ゆで野菜 パスタスープ 牛乳	手亡 豚肉 牛乳	パンズパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	592	23.0	105
29金	十五夜メニュー 鮭チャーハン 五目スープ 白玉豆腐きなこ団子 牛乳	鮭 卵 きな粉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 ごま油 いりごま じゃがいも さとう 白玉粉	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	605	23.5	63

※都合により献立内容を変更する場合があります。

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。中央区では、野菜摂取量の増加に向けて9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」強化月間として、健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨しています。1日3回の食事で5皿の野菜料理(1皿70g)を食べると350gの野菜をとることができます。



小学生の目標量は300g以上です。1日5皿(60g×5皿=300g)となりますので、野菜の目安量を覚えてもらうため給食でも1皿60gの野菜料理を取り入れています。

今月は**4日、6日、15日、22日、26日**を【ベジチャレンジ】とし野菜量が1皿60gのサラダや1皿120g以上の料理を用意します。

野菜の必要量を知り、残さず食べる習慣が定着するよう継続的に取り組んでいきます。

みんなで、ベジチャレンジ!

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 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
9月分平均	606	15.4	29.7	2.7	315	86	2.2	224	0.35	0.49	31	6.3
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±5%範囲内で調整しています。