

毎日350g以上の野菜を食べよう  
9月の給食 野菜使用量

# 令和4年9月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名 2,247g	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			
2 金	ポークカレーライス わかめとキャベツのサラダ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 わかめ アガー 牛乳	米 米粒麦 なたね油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ もやし アセロラドリンク みかん缶	876	25.1	162
5 月	<b>【地産地消】とうがん</b> ひじきごはん 肉じゃが とうがんみそ汁 なし 牛乳	ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 牛乳	米 なたね油 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	にんじん 玉葱 小松菜 さやいんげん とうがん なし	747	29.2	122
6 火	<b>【ベジチャレンジ】</b> きなこ揚げパン トマトシチュー 野菜70gの海藻サラダ 牛乳	きな粉 豚肉 大豆 ウインナー 海藻ミックス ひじき 牛乳	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉葱 キャベツ にんじん トマト水煮缶 もやし 小松菜	745	27.3	180
7 水	<b>【ベジチャレンジ】</b> ごはん 鯖の味噌煮 野菜70gのごま和え 具だくさんすまし汁 牛乳	さば 生揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう 長ネギ	793	28.8	111
8 木	ジャージャー麺 にらたまスープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 大豆 卵 アガー 牛乳	蒸し中華めん なたね油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが たけのこ水煮 干しいたけ 長ネギ もやし きゅうり にんじん にら オレンジジュース	777	33.7	99
9 金	<b>【十五夜献立】</b> 3色そばろ井 けんちん汁 みたらし団子 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 米粒麦 なたね油 砂糖 ごま油 こんにゃく 白玉団子 でんぷん	玉葱 にんじん 小松菜 干しいたけ 枝豆 大根 ごぼう 長ネギ	846	31	103
12 月	<b>世界の料理【アメリカ】</b> ジャンバラヤ 鮭の粒マスタードパン粉焼き ABCパスタスープ 牛乳	ウインナー 鮭 粉チーズ ベーコン 牛乳	米 米粒麦 なたね油 パン粉 マカロニ	にんにく しょうが トマト水煮缶 たまねぎ コーン缶 ビーマン にんじん マッシュルーム缶	751	31.4	87
13 火	味噌ラーメン パンバンジーサラダ マーラカオ 牛乳	豚肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく 長ネギ 玉葱 にんじん もやし にら コーン缶 きゅうり	797	28	136
14 水	高野豆腐のそばろ井 糸寒天のごま酢がけ みそ汁 牛乳	豚肉 凍り豆腐 糸寒天 油揚げ わかめ 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま	しょうが にんじん 干しいたけ 長ネギ 小松菜 コーン缶 大根	753	30.9	104
15 木	ミルクパン チーズ入り卵焼き 大根サラダ スコッチブロス 牛乳	ベーコン 卵 チーズ ひよこ豆 牛乳	パン なたね油 バター 砂糖 大麦 じゃがいも	玉葱 マッシュルーム にんじん 小松菜 もやし 大根 セロリ	750	34	160
16 金	<b>【郷土料理】長野県</b> ごはん のりの佃煮 鶏肉の山賊焼き 野菜ソテー みそ汁 牛乳	ほしりのり 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん なたね油	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら もやし 小松菜	752	30.7	77
20 火	中華丼 かきたまスープ 白玉もちもちドーナツ 牛乳	豚肉 いか えび 卵 ベーコン 豆腐 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 なたね油	しょうが 玉葱 白菜 にんじん チンゲン菜 にんにく 小松菜	843	29.1	90
21 水	<b>【ベジチャレンジ】</b> ごはん さんまのかば焼き 野菜70gの和風サラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	さんま 油揚げ わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 砂糖	小松菜 もやし にんじん かぼちゃ	755	29.2	90
22 木	わかめごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 春雨スープ 牛乳	炊き込み用わかめ 生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 ごま なたね油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	しょうが にんじん キャベツ たけのこ水煮 長ネギ にんにく 小松菜	766	30.7	161
26 月	キムチチャーハン 春巻き 中華スープ 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 なたね油 ごま ごま油 春巻きの皮 春雨 三温糖 でんぷん 小麦粉	しょうが はいかいキムチ漬け にんじん 長ネギ たけのこ水煮 キャベツ えのきたけ	767	28.9	87
27 火	<b>&lt;かみかみ献立&gt;</b> 茶飯 小魚のスパイシー揚げ 野菜のごまだれ 豆腐団子汁 牛乳	ハタハタ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん なたね油 ごま 砂糖 白玉粉	しょうが もやし にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ネギ	747	27.5	101
28 水	<b>【ベジチャレンジ】</b> スパゲティミートソース 野菜70gのフレンチサラダ サイダーゼリー 牛乳	大豆 豚肉 アガー 牛乳	スパゲティ なたね油 砂糖 小麦粉	にんにく 玉葱 セロリ にんじん トマト水煮缶 キャベツ 小松菜 もやし みかん缶	813	30	162
29 木	さつまいも入り黒米ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 吉野汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 生揚げ 牛乳	米 黒米 さつまいも 塩こじ なたね油 砂糖 さといも こんにゃく でんぷん	切干大根 にんじん 大根 ごぼう 小松菜	748	28.1	45
30 金	きなこクリームコッペパン コーンシチュー 青菜と野菜のオニオンドレッシングサラダ 牛乳	きな粉 鶏肉、チーズ 牛乳	コッペパン マーガリン バター 砂糖 じゃがいも なたね油	玉葱 にんじん コーン缶 もやし 小松菜	763	29.6	170

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量（中学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	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)	
9月分平均	779	15	28	3.1	369	102	3	286	0.45	0.59	28	6.9
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

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。

9月は「食べよう野菜350」強化月間  
～ベジチャレンジを実施します～

9月は食べよう野菜350の強化月間として1皿70gの野菜料理を提供する「ベジチャレンジ」を以下の日程で実施します。食べよう野菜350の詳細は裏面の給食だよりに掲載しています。  
6日(火)野菜70gの海藻サラダ  
7日(水)野菜70gのごま和え  
21日(水)野菜70gの和風サラダ  
28日(水)野菜70gのフレンチサラダ

## 旬の食材 梨

梨は8～10月上旬が旬の果物です。日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたようです。整腸作用がある「ソルビトール」が多く含まれています。

## 16日(金)食育の日 郷土料理 長野県「鶏肉の山賊焼き」

今月は長野県の郷土料理「鶏肉の山賊焼き」です。鶏肉ににんにくをベースの味付けをして衣をまぶしてカラッと揚げた料理です。名前の由来は、①お店の名前②山賊は物を「取り上げる」＝「鶏肉を揚げる」からの語呂合わせ③山賊のように丸ごと豪快に手づかみで食べると言った説があるようです。