

令和5年4月分 献立表

中央区立銀座中学校

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		
10月	【お祝いメニュー】 赤飯 鶏の照り焼き お浸し 若竹汁 デコポン 牛乳	あずき 水煮鶏肉 わかめ 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん たけのこ 水煮 デコポン	752	28.1
11火	揚げパン ポトフ カラフルサラダ りんご 牛乳	きなこ 豚肉 ウインナー 大豆 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ しめじ しょうが れんこん スイートコーン 缶 りんご	769	32.1
12水	ごはん 白身魚のピリ辛ソース ツナと野菜の和え物 かきたま汁 牛乳	ホキ ツナ 缶 わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん 長ねぎ 干しいたけ	749	33.1
13木	豚肉とごぼうの柳川風 井 大豆もやしのごま酢和え みそ汁 牛乳	豚肉 卵 わかめ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん 長ねぎ さやいんげん きゅうり だいずもやし	762	33.1
14金	【野菜の日】 スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ 清見オレンジ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	スパゲティ 油 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト 水煮 キャベツ 小松菜 きゅうり 清見オレンジ	760	32.6
17月	かみかみメニュー たけのこごはん ししゃものパリパリ揚げ 切干大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	油揚げ ししゃも ツナ 缶 わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	たけのこ 水煮 にんじん キャベツ 切干大根 ごぼう 小松菜	804	30.1
18火	豆乳タンタン麺 青のりビーンズポテト 清見オレンジ 牛乳	豚肉 油揚げ 豆乳 大豆 青のり 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし 青梗菜 スイートコーン 缶 清見オレンジ	833	34.6
19水	食育の日 日本の郷土料理(栃木県) わかめごはん 鯖の照り焼き 野菜のごま和え かみなり汁 牛乳	わかめ 鯖 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし にんじん こんにゃく 干しいたけ	769	34.4
20木	えびピラフ スパニッシュオムレツ コンソメスープ りんご 牛乳	えび ベーコン 卵 牛乳	米 米粒麦 油 バター じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム 水煮 にんじん 青ピーマン 青梗菜 りんご	762	29.1
21金	クリスピーフィッシュバーガー トマトシチュー 清見オレンジ 牛乳	ホキ 豚肉 牛乳	バンズパン 小麦粉 コーンフレーク 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマト 水煮 清見オレンジ	794	35.5
24月	地産地消 麻婆豆腐 井 三色ナムル わかめスープ 牛乳	豆腐 大豆 豚肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし にんじん	770	32.6
25火	ハッシュドポークライス 海藻サラダ りんご 牛乳	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖	たまねぎ にんにく しめじ トマト 水煮 キャベツ にんじん 小松菜 りんご	802	28.4
26水	五目あんかけそば にらたまスープ フルーツミックス 牛乳	豚肉 えび 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん	白菜 たまねぎ にんじん 長ねぎ えのきたけ にら バイン缶 みかん 缶 黄桃 缶	750	32.5
27木	ごはん あじフライ 春雨サラダ みそ汁 牛乳	あじ ツナ 缶 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	798	32.1
28金	バタートースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 手亡 アガー 牛乳	食パン バター マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ しめじ にんじん もやし 小松菜 オレンジジュース	757	28.9

※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)

ご入学・ご進級 おめでとうございます

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
4月分平均	775	16.4	27.1	2.8	374	112	3.1	318	0.48	0.62	38	8.4
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。

新1年生を迎え、新学期がスタートしました。

学校給食では、心と体の成長を促すことのできる、栄養バランスのとれた食事の提供に努めていきます。本年度も安全でおいしい給食を目指してまいりますのでご理解・ご協力よろしくお願いたします。

メニューについて

かみかみメニュー
毎月、よく噛むことを意識した「かみかみメニュー」を提供します。4月は17日の「切干大根のかみかみサラダ」です。

野菜の日

1日に野菜350g以上食べることを目標とした「食べよう野菜350運動」にちなみ、1皿70gの野菜料理を提供します。1日に、1皿70gの野菜料理を5皿食べることを目指しましょう！

食育の日 ~日本の郷土料理

給食では毎月19日を「食育の日」とし、日本各地の郷土料理を提供します。4月は19日に栃木県の郷土料理の「かみなり汁」を提供します。

季節の料理

毎月一回程度、旬の食材や季節の行事に関連がある食材を使用した「季節の献立」を取り入れることになり、4月は10日に「若竹汁」を提供します。

その他にも様々なメニューを提供しますので楽しみにしてください！

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性 おいしいね 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。