

毎日350g以上の野菜を食べよう
9月の給食 野菜使用表

令和3年9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	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			
2 木	わかめごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かき玉スープ 牛乳	わかめ 生揚げ 豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 いりごま 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく たまねぎ 小松菜	801	33.4	
3 金	【ベジチャレンジ】 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 干しひじき 牛乳	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト水煮缶 もやし こまつな	745	27.3	
6 月	中華丼 わかめスープ 白玉もちもちドーナツ 牛乳	豚肉 いか えび わかめ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 油	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 にんにく えのき 長ねぎ	802	26.1	
7 火	ごはん 魚と野菜の甘酢煮 中華スープ 牛乳	いらい いか うずら卵 ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン チンゲン菜	792	29.3	
8 水	【ベジチャレンジ】 スパゲティミートソース 野菜70gのフレンチサラダ 冷凍みかん 牛乳	大豆 豚肉 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ にんじん もやし 冷凍みかん	805	30.7	
9 木	世界の料理【アメリカ】 ジャンバラヤ 鮭の粒マスタードパン粉焼き ABCバスタースープ 牛乳	世界の料理 ウインナー 鮭 粉チーズ ベーコン 牛乳	米 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんにく しょうが トマト水煮缶 たまねぎ ホールコーン缶 ピーマン にんじん マッシュルーム缶	771	31.8	
10 金	ごま塩ごはん 肉じゃが みそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ	745	27.1	
13 月	キムチチャーハン 春巻き 水菜とえのきの中華スープ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 ごま 春巻きの皮 春雨 でんぷん 小麦粉	しょうが 白菜 にんじん 大根 ごぼう 長ネギ たけのこ 水菜 キャベツ たまねぎ えのき	797	28	
14 火	【ベジチャレンジ】 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 昆布 削り節 昆布	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう	806	28.7	
15 水	ミルクパン チーズ入り卵焼き グリーンサラダ 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 油 バター 砂糖 大麦 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん もやし いんげん セロリ	823	36.5	
16 木	ボークカレーライス 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 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	
17 金	【郷土料理】鹿児島県【地産地消】こまつな ごはん 鶏肉の照り焼き 磯和え 呉汁 牛乳	鶏肉 のり 大豆 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	キャベツ にんじん 長ネギ 大根 ごぼう 小松菜(東京都産)	763	30.1	
21 火	【十五夜献立】 2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 油 砂糖 ごま油 白玉団子 でんぷん	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆 大根 ごぼう 板こんにゃく 長ネギ	846	31	
22 水	【ベジチャレンジ】 ごはん あじのかば焼き 野菜70gの和風サラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	あじ 油揚げ わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖	小松菜 もやし にんじん かぼちゃ	755	29.2	
24 金	味噌ラーメン じゃこと野菜のドレ添え チョコチップカップケーキ 牛乳	豚肉 昆布 じゃこ 卵 牛乳	中華麺 油 砂糖 小麦粉 バター チョコチップ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ネギ もやし たら コーン缶 キャベツ にんじん	767	28.9	
27 月	<かみかみ献立> さつまいもごはん いかの香味焼き 切り干し大根の煮付け 吉野汁 牛乳	いか あおのり 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 もち米 さつまいも ごま 砂糖 油 さいとも でんぷん	しょうが にんにく 万能ねぎ 切り干し大根 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ほうれん草	746	32.4	
28 火	<旬の食材> セサミトースト コーンシチュー 梨 牛乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳	食パン バター 油 ごま 砂糖 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン缶 梨	786	27	
29 水	茶飯 きびなごのピリ辛揚げ 野菜のごまだれ 豆腐団子汁 牛乳	きびなご 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 白玉粉	長ネギ にんにく もやし にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜	748	28.1	
30 木	【ベジチャレンジ】 ごはん 野菜2皿分の麻婆なす トマトと卵のスープ 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	なす 長ネギ たけのこ トマト 干しいたけ にんじん にんにく しょうが 小松菜	790	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回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)		C (mg)
9月分平均	788	15	25.4	2.9	357	109	2.8	274	0.45	0.59	32	5.5
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7



**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。
3日(金)野菜70gの海藻サラダ
8日(水)野菜70gのフレンチサラダ
14日(火)野菜70gのごま和え
30日(木)野菜2皿分の麻婆なす

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。

17日(金)食育の日 郷土料理 鹿児島県「呉汁」

今月は鹿児島県の郷土料理「呉汁」です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、「呉」をみそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。大豆や野菜が入る具だくさんの栄養価の高い料理です。