

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量



令和2年 9月 献立表



中央区立晴海中学校

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	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる		
117g 1 火 チリコンカンライス 牛乳 玉葱ドレッシングサラダ	牛乳,大豆,豚肉	米,油,小麦粉,ごま油,上白糖	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんにく,キャベツ,もやし	766	28.7
2 水 ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン ワンタンスープ りんご	牛乳,鶏肉,豚肉	米,かたくり粉,油,ワンタンの皮	玉葱,しょうが,にんにく,長ねぎ,にら,だいこん,にんじん,りんご	751	29.7
世界の料理 ~スペイン~ 3 木 パエリア 牛乳 ソパ・デ・アホ チュロス	いか,えび,鶏肉,牛乳,ベーコン	米,米粒麦,マーガリン,油,オリーブオイル,食パン,小麦粉,グラニュー糖	にんにく,玉葱,しめじ,青ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,にんじん	906	29.6
スペイン料理は世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋ととれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。「パエリア」はオリーブオイルで具材を炒め、米とスープを加えて炊き込んだバレンシア地方発祥の料理です。					
地産地消の日 4 金 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース 野菜の和風サラダ みそ汁	牛乳,あじ,わかめ	米,油,ごま油,上白糖,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,こまつな,玉葱	755	32.5
東京都産の小松菜使用					
7 月 冷やし鮭茶漬け 牛乳 卵焼き 野菜のごまみそだれ	鮭,焼きのり,牛乳,鶏肉,豆腐,たまご	米,いりごま,油,上白糖,三温糖	きょうな,オクラ,玉葱,にんじん,しめじ,キャベツ,もやし	794	35.6
8 火 焼きカレーパン 牛乳 マカロニスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉,大豆,牛乳	パーカーハウス,油,小麦粉,パン粉,マカロニ,じゃがいも,白玉だんご,上白糖	にんじん,玉葱,にんにく,しょうが,トマト水煮缶,もやし,キャベツ,パイン缶,りんご缶,みかん缶,黄桃缶	748	24.4
重陽の節句 9 水 くりごはん 牛乳 魚の天ぷら 野菜のごま酢がけ すまし汁	牛乳,アブラグレイ,ちらしかまぼこ	米,もち米,むぎくり,いりごま,小麦粉,油,上白糖	もやし,にんじん,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	767	29.7
重陽の節句とは縁起が良いとされる陽数(奇数)の中でも、一番大きな数字である9が重なることから「重陽」と呼ばれています。菊が咲く時期なので「菊の節句」や、「栗の節句」とも言われています。					
10 木 ジャージャー麺 牛乳 中華スープ 大学芋	豚肉,大豆,牛乳,ベーコン	中華めん,上白糖,油,かたくり粉,さつまいも,中ざらめ,いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ水煮,長ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,玉葱	833	33.4
11 金 ごはん 牛乳 ジャガマーボー 酸辣湯	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,じゃがいも,油,上白糖,かたくり粉	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,もやし	754	28.6
かみかみ献立 14 月 あぶ玉丼 牛乳 ひじきサラダ 呉汁	豚肉,ちくわ,油揚げ,たまご,牛乳,まぐろ缶,大豆	米,上白糖,かたくり粉,油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん,コーン缶,もやし,だいこん,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ	861	35.2
15 火 スパゲティミートソース 牛乳 野菜スープ スイートポテト	大豆,豚肉,牛乳,ベーコン,たまご,生クリーム	スパゲティ,油,小麦粉,中ざらめ,かたくり粉,さつまいも,上白糖,バター	玉葱,にんじん,にんにく,セロリ,トマト水煮,キャベツ,もやし	894	32.2
16 水 キムチチャーハン 牛乳 春巻き クリームコーン中華スープ	豚肉,牛乳,鶏肉,大豆,たまご	米,米粒麦,いりごま,油,ごま油,春巻きの皮,三温糖,はるさめ,かたくり粉,小麦粉	しょうが,キムチ,長ねぎ,玉葱,青ピーマン,たけのこ水煮,にら,もやし,クリームコーン缶	817	28.6
17 木 揚げパン 牛乳 ツナのチーズローフ ポークビーンズ	牛乳,まぐろ缶,たまご,シュレッドチーズ,豚肉,ベーコン,大豆	ドッグパン,油,上白糖,パン粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが	913	37.1
食育の日 郷土料理 ~福井県~ 18 金 ソースカツ丼 牛乳 打ち豆汁 芋あべかわ	豚肉,牛乳,大豆,油揚げ,きな粉	米,小麦粉,パン粉,油,上白糖,黒砂糖,じゃがいも,かたくり粉	だいこん,ごぼう,こまつな,にんじん,長ねぎ	910	32.2
「打ち豆汁」の「打ち豆」とは大豆を水につけてもどしたものを、石うすの上のせて木づちでつぶしたものです。「芋あべかわ」はお餅がなかなか手に入らない時代に、芋をお餅と見立てて作られたお菓子です。					
23 水 ドライカレーライス 牛乳 コーンサラダ なし	豚肉,大豆,牛乳	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし,コーン缶,なし	748	25.1
お彼岸 24 木 きつねうどん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ ちくわの磯辺揚げ おはぎ	油揚げ,鶏肉,牛乳,ししゃも,青のり,ちくわ,あずき	上白糖,冷凍うどん,小麦粉,油,もち米	玉葱,長ねぎ,こまつな	892	38.6
春分と秋分を中日として前後3日を含めた7日間が「彼岸」です。昔から彼岸には墓参りをし、仏壇や墓前に「おはぎ」を供える習慣があります。おはぎは秋の呼び方で、春は牡丹の花にちなみ「ぼたもち」と呼びます。					
25 金 二色そばろ丼 牛乳 けんちん汁 ぶどうゼリー	鶏肉,大豆,たまご,牛乳,油揚げ,アガー	米,上白糖,油,じゃがいも,ごま油	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,ぶどうジュース	864	33.9
28 月 ごはん ツナそばろ 牛乳 肉じゃがコロッケ みそ汁	まぐろ缶,凍り豆腐,牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ	米,いりごま,上白糖,じゃがいも,しらたき,油,小麦粉,パン粉	にんじん,しょうが,玉葱,だいこん	830	25.7
29 火 中華おこわ 牛乳 鶏のから揚げ キャベツの塩だれ すまし汁	豚肉,ちくわ,牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ	米,もち米,油,ごま油,かたくり粉,いりごま	しょうが,ごぼう,しめじ,にんじん,キャベツ,にんにく,長ねぎ	838	32.5
30 水 キャラメルトースト 牛乳 海藻サラダ かぼちゃシチュー	牛乳,海藻ミックス,まぐろ缶,鶏肉,豆乳,脱脂粉乳	食パン,バター,グラニュー糖,油,上白糖,小麦粉	キャベツ,にんじん,もやし,かぼちゃ,玉葱,しめじ	742	31.7

※都合により献立内容を変更する場合があります。

1日の野菜摂取目標量は 350g です!

今月は「食べよう野菜350運動」強化月間

中学生が健康の維持・増進のために必要な1日の野菜摂取目標量は「350g」

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。区では9月を「食べよう野菜350運動」強化月間とし、保健所・保育園・学校が連携をして、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進していきます。

給食では、普段から野菜をたっぷり使用していますが、今月は「約70gの野菜を使った料理」が多く登場します。1皿単位の目安を理解することで、食事の自己管理能力を育てていきます。

《野菜1皿＝70g》を実感し、《70g×5皿＝350g》と覚えましょう!

この マークのある日の下線がついた料理は《野菜1皿＝70g》を示しています。