

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3年 4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	たんぱく質
	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	kcal	g
144g 入学お祝い 8 木 赤飯 ジョア 鶏のから揚げ お浸し すまし汁	あずき,ジョア,鶏肉, わかめ,かまぼこ	米,もち米,ごま,かたくり粉, 油,上白糖	しょうが,こまつな,にんじん, もやし,えのきたけ,長ねぎ	755	28.6
9 金 ミートドリア 牛乳 ひじきサラダ 白玉もちもちドーナツ	豚肉,大豆,チーズ, 牛乳,ちりめんじゃこ, 豆腐,ひじき	米,米粒麦,バター,油, 小麦粉,パン粉,ごま油, 上白糖,ホットケーキ粉, 白玉粉,グラニュー糖	しめじ,にんじん,玉葱,もやし, にんにく,キャベツ,コーン缶	910	27.7
12 月 カレーライス コーヒー牛乳 玉葱ドレッシングサラダ りんご	豚肉,コーヒー牛乳	米,米粒麦,じゃがいも, 油,小麦粉,マーガリン, ごま油,上白糖	玉葱,にんじん,しょうが, にんにく,キャベツ,もやし, りんご	830	25.4
13 火 揚げパン 牛乳 コーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳,鶏肉,豆乳, 脱脂粉乳,チーズ	ドッグパン,グラニュー糖, 上白糖,油,マカロニ, じゃがいも,小麦粉, マーガリン	キャベツ,もやし,にんじん, コーン缶,玉葱,ほうれんそう, しめじ	760	28
14 水 親子丼 牛乳 豚汁 清見(果物)	凍り豆腐,鶏肉,たまご, 牛乳,豚肉,豆腐,	米,油,しらたき,上白糖, じゃがいも,ごま油	玉葱,にんにく,だいこん, にんじん,こんにゃく, 長ねぎ,清見	804	31
15 木 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 クリームコーン中華スープ	牛乳,豆腐,豚肉, 大豆,たまご	米,油,上白糖,かたくり粉, ごま油	玉葱,長ねぎ,にんじん,にら, にんにく,しょうが,こまつな, えのきたけ,クリームコーン缶	831	33.9
地産地消の日 16 金 ナポリタン 牛乳 海藻サラダ 明日葉のチーズケーキ	豚肉,ウインナー,牛乳, 海藻ミックス,たまご, クリームチーズ, 生クリーム,ひじき	スパゲッティ,油,中ざらめ, 上白糖,小麦粉	玉葱,にんにく,しめじ,もやし, 青ピーマン,トマト水煮, にんじん,こまつな, あしたば粉末,レモン	846	30.5
サラダには東京都産の小松菜を使用しています。八丈島産のあしたば粉末を使用してチーズケーキを提供します。					
食育の日 19 月 わかめごはん 牛乳 さんが焼き 野菜のごま酢がけ 鶏どせ風汁	わかめ,牛乳,あじ, たまご,鶏肉,豆腐, 大豆,なると	米,上白糖,かたくり粉, ごま	玉葱,長ねぎ,にんじん,しそ, しょうが,もやし,はくさい, だいこん,ごぼう,こまつな	751	33.6
さんが焼きは魚をみそと一緒に細かくたたいて、あわびの殻に詰めて焼いた料理です。鶏どせは正月やお祭りなど人寄せの時によく食べられる料理です。昔はこの農家ででもわたりを飼っていたので、行事の時には鶏料理が多く作られました。					
20 火 メンチカツバーガー 牛乳 ポークビーンズ りんご	豚肉,大豆,たまご, 牛乳	バーズパン,小麦粉, パン粉,じゃがいも, 油,上白糖	玉葱,キャベツ,にんじん, にんにく,しょうが,りんご	794	32.3
21 水 ごはん 牛乳 魚と野菜の揚げ煮 みそ汁 セミノール(果物)	牛乳,めかじき, 凍り豆腐,油揚げ	米,かたくり粉,油, じゃがいも,上白糖	長ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,青ピーマン, コーン缶,だいこん,セミノール	844	30.2
22 木 そばめし 牛乳 ワンタンスープ おかしな目玉焼き(牛乳・カルピスゼリーと黄桃)	豚肉,ちくわ,たまご, 青のり,削り節,牛乳, 鶏肉,大豆,ゼラチン, カルピス	米,米粒麦,油, 中華めん,ワンタンの皮, ごま油	玉葱,しょうが,にんにく, 長ねぎ,にら,もやし, にんじん,黄桃	783	27.8
おかしな目玉焼きは見た目は目玉焼きにそっくりですが、牛乳とカルピスのゼリーの真ん中に黄桃を入れた甘いデザートです。					
23 金 ごはん 牛乳 鮭の花かご焼き お浸し 若竹汁	牛乳,鮭,チーズ, わかめ	米,マヨネーズ,上白糖	赤ピーマン,青ピーマン, キャベツ,もやし,長ねぎ, にんじん,たけのこ	757	33.3
26 月 バンズパン 牛乳 アップルチーズハンバーグ マッシュポテト ABCパスタスープ	牛乳,豚肉,たまご, チーズ,ベーコン	バンズパン,パン粉, じゃがいも,マカロニ,油	玉葱,りんご,コーン缶, キャベツ,にんじん	782	33.2
27 火 ごはん ツナそぼろ 牛乳 肉じゃが みそ汁	まぐろ缶,凍り豆腐, 牛乳,豚肉,油揚げ	米,ごま,上白糖, じゃがいも,しらたき,油	にんじん,しょうが,玉葱, キャベツ	781	30.7
世界の料理 ~中国~ 28 水 什景炒麺(シーチンチャオメン) 牛乳 中華サラダ 開口笑(カイクウショウ)	豚肉,ちくわ,えび,いか, うずら卵,牛乳,ハム, たまご	中華めん,油,上白糖, かたくり粉,ごま油, ごま,小麦粉,バター	しょうが,もやし,はくさい, 玉葱,にんじん,にら,キャベツ	892	33.1
什景炒麺は中国の「五目焼きそば」で広東料理です。デザートには中国風のドーナツ「開口笑」を取り入れました。揚げていると割れて口を開いて笑っているように見えることからこの名前がついたそうです。					
かみかみ献立 30 木 たけのこごはん 牛乳 さわらの味噌幽庵焼き 切干大根サラダ かき玉汁	油揚げ,牛乳,さわら, わかめ,たまご	米,上白糖,ごま油,油, かたくり粉	たけのこ,もやし,にんじん, 切干だいこん,玉葱, えのきたけ	824	34.5
噛みごたえのある食材を多く取り入れました。よく噛んで味わって食べることは、あごの発達や虫歯や肥満の予防になります。一口30回を目指して普段からよく噛んで食べましょう!					

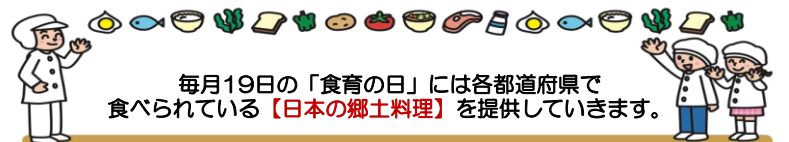
※都合により献立内容を変更する場合があります。



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」

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

《野菜1皿=70g》1日「70g×5皿=350g」と覚えましょう!給食でも野菜1皿70gの料理を取り入れていますので、《野菜1皿=70g》を確認するようにしましょう!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。



毎月19日の「食育の日」には各都道府県で食べられている【日本の郷土料理】を提供していきます。



★白衣の洗濯をお願いします

給食配膳時には、衛生面への配慮から給食当番は白衣と帽子を着用しています。白衣は週末に持ち帰りますので、洗濯をし、翌週忘れずに持たせてください。

★給食費について

学校給食は保護者の皆様にお支払いいただく給食費によって成り立っています。いただいた給食費は食材の購入にのみ充てており、人件費や光熱水費は含みません。子どもたちへ栄養に富んだ給食を提供するために、期限内のお支払いにご協力ください。よろしくお願い致します。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー (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 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
4月分平均	805	15.2	25.0	2.6	402	104	3	316	0.5	0.6	34	6
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