

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 11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

Main menu table with columns for date, menu items, ingredients, and nutritional values. Includes special days like 'いい歯の日' and '和食の日'.

食育の日

郷土料理 ~長崎県~



豚肉、えび、かまぼこ、牛乳、海藻ミックス、たまご

冷凍ラーメン、上白糖、小麦粉、三温糖、はちみつ、サラダ油、中ざらめ

はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、こねぎ、しょうが、こまつな

749

28.7

「ちゃんぽん」は明治30年頃、中華料理店で中国人留学生のために、安くて栄養のあるものを食べさせようとしたのが始まりと言われています。「カステラ」はポルトガルから伝わった南蛮菓子が日本で独自に発展した和菓子です。

11月24日は「和食の日」

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。



※都合により献立内容を変更する場合があります。



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。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

Nutrition intake table with columns for energy, protein, fat, sodium, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.