

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 12月 献立表



中央区立晴海中学校

Table with 6 columns: 献立名, おもな使用食品の働き (Energy, Protein, Fat), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Includes items like ミートドリア, ごはん, ガーリックトースト.

寒い季節が長いオランダでは、冷えた体を温めるスープやに煮込み料理がよく作られ、家庭で食べられています。「トマトゥンスープ」は肉団子の入ったトマトスープです。「パンネーク」はパンケーキとクレープの間のよう料理です。

Table with 6 columns: 献立名, おもな使用食品の働き, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん 青のり大豆, 醤油ラーメン, ごはん マーボー大根, ごはん 昆布の佃煮, 黒砂糖パン, わかめごはん, 和風おろしスパゲティ, カレーコロッケバーガー, 親子丼.

食育の日

Table with 6 columns: 献立名, おもな使用食品の働き, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん 牛乳 イカメンチ, ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き.

Table with 6 columns: 献立名, おもな使用食品の働き, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き, コーンピラフ, ほうとう, カレーライス.

※都合により献立内容を変更する場合があります。

冬休み中の食生活. Illustration of a family eating together.

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけ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。

セレクト給食 集計結果. ★クリスマスチキン...403人 ★照り焼きチキン...109人

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう. おやつを食べるときは、時間と量を考えよう. 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう.

Table with 12 columns: 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), 数, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物繊維. Includes rows for 12月分平均 and 学校給食摂取率.