

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

133g

令和4年 4月 献立表

中央区立晴海中学校

日 曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal
		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	たんぱく質 g
8 金	入学お祝い 赤飯 鶏のから揚げ お浸し すまし汁 ジョア	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, さとう	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, 長ねぎ	772 28.5
11 月	メンチカツバーガー ポークビーンズ 清見(果物) 牛乳	豚肉, 豆腐, 牛乳, 大豆	パンズパン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 油, さとう	玉葱, キャベツ, にんじん, にんにく, しょうが, 清見	779 33.4
12 火	麻婆豆腐丼 拌三絲 クリームコーン中華スープ 牛乳	豆腐, 豚肉, 大豆, 牛乳, ハム, たまご	米, 米粒麦, 油, さとう, かたくり粉, ごま油, 春雨	玉葱, 長ねぎ, にんじん, にら, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, 江戸菜, クリームコーン缶	855 34.6
13 水	カレーライス 海藻サラダ りんご コーヒー牛乳	豚肉, コーヒー牛乳, ちりめんじゃこ, 海藻ミックス, まぐろ缶	米, 米粒麦, じゃがいも, 油, 小麦粉, マーガリン, ごま油, さとう	玉葱, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, こまつな, りんご	797 28.5
14 木	親子丼 呉汁 セミノール(果物) 牛乳	凍り豆腐, 鶏肉, たまご, 牛乳, 大豆, 油揚げ	米, 油, しらす, さとう	玉葱, だいこん, ごぼう, 江戸菜, にんじん, 長ねぎ, セミノール	763 32
15 金	地産地消の日 スパゲティナポリタンソース 玉ねぎドレッシングサラダ あしたばチーズケーキ 牛乳	豚肉, ウインナー, 牛乳, チーズ, たまご, 生クリーム	スパゲティ, 油, 中ざらめ, オリーブ油, ごま油, さとう, 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, キャベツ, にんじん, あしたば粉, レモン	783 30
18 月	ごはん 鮭の花かご焼き 野菜のごまだれ 若竹汁 牛乳	牛乳, 鮭, チーズ, わかめ	米, マヨネーズ, ごま, さとう	赤ピーマン, 青ピーマン, もやし, こまつな, にんじん, たけのこ, 長ねぎ	752 34.7
19 火	食育の日 郷土料理 ~埼玉県~ かてめし ゼリーフライ キャベツとじゃこの塩だれ まゆ玉汁 牛乳	油揚げ, 凍り豆腐, 昆布, 牛乳, おから, たまご, 鶏肉, ちりめんじゃこ, なるど	米, 油, さとう, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, ごま油, ごま, 白玉だんご	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, 玉葱, 長ねぎ, キャベツ, にんにく, だいこん, 江戸菜	758 27.8
20 水	きなこ揚げパン コーンサラダ ホワイトシチュー 牛乳	きな粉, 牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, チーズ	ドッグパン, さとう, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	キャベツ, もやし, にんじん, コーン缶, 玉葱	800 30.3
21 木	ごはん 魚と野菜の揚げ煮 みそ汁 セミノール(果物) 牛乳	牛乳, めかじき, 凍り豆腐, わかめ	米, かたくり粉, 油, じゃがいも, さとう	長ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 青ピーマン, コーン缶, たいこん, セミノール	775 28.7
22 金	ミートドリア ひじきサラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉, 大豆, 牛乳, チーズ, まぐろ缶, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, バター, 小麦粉, パン粉, ごま油, 油, さとう	しめじ, にんじん, 玉葱, にんにく, キャベツ, もやし, コーン缶, りんご缶, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶, レーズン	838 27.6
25 月	世界の料理 ~アメリカ~ ジャンバラヤ コーンチャウダー ツナサラダ アップルパイ 牛乳	豚肉, ウインナー, 大豆, 牛乳, ベーコン, 生クリーム, まぐろ缶	米, 米粒麦, 油, 三温糖, じゃがいも, バター, さとう, ぎょうざの皮, 小麦粉	玉葱, にんじん, 青ピーマン, にんにく, しょうが, マッシュルーム, クリームコーン缶, コーン缶, キャベツ, もやし, りんご, レモン	857 27.1
26 火	かみかみ献立 たけのごはん 鱈の味噌幽庵焼き 切干し大根サラダ かき玉汁 牛乳	油揚げ, 牛乳, さわら, ちりめんじゃこ, たまご	米, さとう, ごま油, 油, かたくり粉	たけのこ水煮, にんじん, もやし, 切干しだいこん, 玉葱, 江戸菜, えのきたけ	765 35.2
27 水	パンズパン アップルチーズハンバーグ フレンチポテト 野菜スープ 牛乳	牛乳, チーズ, 豚肉	パンズパン, パン粉, じゃがいも, 油, パスタ	玉葱, りんご, キャベツ, しめじ, にんじん	769 34.3
28 木	そばめし いかとじゃがいものチリソース 中華スープ ニューサマーオレンジ 牛乳	豚肉, ちくわ, たまご, 青のり, 牛乳, いか, ベーコン	米, 米粒麦, 油, 中華めん, かたくり粉, じゃがいも, プレミックス粉, 小麦粉, さとう, ごま油	玉葱, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, にら, ニューサマーオレンジ	870 34.6

※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ひ致します。

《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。

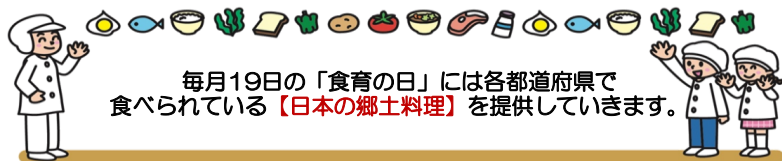


★白衣の洗濯をお願いします

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まれません。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。よろしくお願ひします。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鉄	ビタミン				食物繊維
								A ₁	B1 ₂	B2 ₂	C ₂	
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
4月分平均	794	16	28	2.9	395	106	3	331	0.5	0.6	40	9
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