

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4年 5月 献立表



120g



中央区立晴海中学校

Main menu table with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes special days like 'Local Produce Day' and '5/5 Dragon Boat Festival'.



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



※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。

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。

Seasonal food guide diagram showing various vegetables and fruits categorized by season (Spring, Summer, Autumn, Winter) with descriptive text for each.

旬にまつわる言葉

- 走り...旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
盛り(旬)...最も多く出回り、おいしい時期。
名残...旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



Nutritional information table for the school menu, showing average intake per student per day across various nutrients like energy, protein, and vitamins.