

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 9月 献立表



中央区立晴海中学校

= 約70g

日曜	132g 献立	主な使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g	1食あたりの野菜量 g
		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		
2金	【ベジチャレンジ】 ハヤシライス コーンサラダ サイダーゼリー ジョア	豚肉,生クリーム,豆乳,ジョア,アガー	米,油,さとう,バター,小麦粉	玉葱,にんじん,にんにく,マッシュルーム,しめじ,キャベツ,コーン,みかん缶	762 24.1	155
5月	冷やしきつねうどん ししゃもとちくわの磯部揚げ 野菜のごま酢かけ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,青のり,ちくわ	うどん,さとう,小麦粉,油,ごま	玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな,干しいたけ,もやし,キャベツ,みかん	759 37.8	120
6火	あぶたま井 ごま汁 水ようかん 牛乳	豚肉,ちくわ,油揚げ,たまご,牛乳,寒天,あずき	米,米粒麦,さとう,かたくり粉,ごま,じゃがいも	玉葱,小ねぎ,だいこん,ごぼう,長ねぎ,にんじん	827 33	98
7水	【ベジチャレンジ】 ビスキュイパン 海藻サラダ ポークビーンズ コーヒー牛乳	たまご,豚肉,大豆,コーヒー牛乳,まぐろ缶,海藻ミックス,ベーコン	パンズパン,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも,イチゴジャム	にんじん,キャベツ,もやし,玉葱,にんにく,しょうが	758 29.1	173
8木	地産地消の日 キムチチャーハン 春巻き キャベツの生姜じょうゆかけ 冬瓜と春雨のスープ 牛乳 東京都産の姫冬瓜を使用します。	豚肉,牛乳,鶏肉	米,ごま油,油,春巻きの皮,小麦粉,はるさめ,三温糖,かたくり粉	しょうが,キムチ,長ねぎ,にら,玉葱,青ピーマン,たけのこ,もやし,キャベツ,とうがん,チンゲンツァイ,にんじん,しめじ	751 29	190
9金	重陽の節句 くりごはん 魚のあずま煮 ひじきサラダ なすのみそ汁 牛乳	牛乳,鮭	米,もち米,栗,ごま,かたくり粉,油,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,コーン缶,なす,玉葱,長ねぎ	793 33.1	112
12月	十五夜 【ベジチャレンジ】 ゆかりごはん 五目うま煮 すまし汁 月見団子 牛乳	牛乳,凍り豆腐,豆腐,かまぼこ,ちくわ,豚肉	米,さといも,さとう,白玉団子,白玉粉,かたくり粉	ゆかり,しょうが,にんじん,こんにゃく,ごぼう,れんこん,さやいんげん,えのきたけ,長ねぎ,かぼちゃ	751 29.4	100
13火	ごはん 白身魚とえびのチリソース 茎ワカメサラダ クリームコーン中華スープ 牛乳	牛乳,たら,えび,凍り豆腐,豆腐,茎わかめ,たまご	米,かたくり粉,油,さとう,ごま油,ごま	長ねぎ,にんにく,しょうが,だいこん,にんじん,もやし,玉葱,こまつな,コーン缶	750 30.6	152
14水	【ベジチャレンジ】 焼きカレーパン ポトフ 白玉フルーツミックス 牛乳	豚ひき肉,大豆,牛乳,ウインナー	パーカーハウス,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,白玉団子,さとう	にんじん,玉葱,にんにく,しょうが,トマト水煮,キャベツ,セロリー,みかん缶,パン缶,黄桃缶,りんご缶	770 27.9	208
15木	ごはん 魚のサクサク揚げ 和風サラダ 豆乳みそ汁 牛乳	牛乳,さば,豚肉,豆乳	米,かたくり粉,油,さとう,パン粉,じゃがいも	しょうが,もやし,にんじん,玉葱,えのきたけ,だいこん	853 30	80
16金	【ベジチャレンジ】 ごはん 昆布の佃煮 生揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 牛乳	昆布,牛乳,生揚げ,豚肉,たまご	米,ごま,さとう,油,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,チンゲンツァイ,えのきたけ,こまつな	775 35.4	99
20火	食育の日 郷土料理 ~鹿児島県~ 鶏飯 がね 梨 牛乳	たまご,のり,鶏肉,牛乳	米,さとう,小麦粉,さつまいも,白玉粉	干しいたけ,にんじん,きょうな,ごぼう,にら,梨	757 26	67
21水	お彼岸 【ベジチャレンジ】 和風おろしスパゲティ 野菜のごまみそだれ おはぎ 牛乳	まぐろ缶,のり,牛乳,あずき	スパゲティ,油,三温糖,ごま,もち米,さとう	だいこん,小ねぎ,もやし,ほうれんそう,にんじん	858 34.6	217
22木	世界の料理 ~ミャンマー~ ダンパウ サモサ 玉ねぎドレッシングサラダ パインゼリー 牛乳	鶏肉,牛乳,まぐろ缶,アガー	米,バター,三温糖,ぎょうぎの皮,ごま油,じゃがいも,油,さとう	にんじん,グリーンピース,干しぶどう,玉葱,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,パインジュース,パイン缶	862 30	102
26月	かみかみ献立 ごはん チキンチキンごぼう 磯香あえ 呉汁 牛乳	牛乳,鶏肉,のり,凍り豆腐,大豆,油揚げ	米,かたくり粉,油,さとう,じゃがいも	ごぼう,キャベツ,だいこん,江戸菜,にんじん,長ねぎ	766 30.8	143
27火	【ベジチャレンジ】 五目あんかけそば スパイシービーンズポテト ぶどうゼリー 牛乳	豚肉,ちくわ,牛乳,うずら卵,えび,いか,大豆,アガー	中華めん,油,さとう,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	しょうが,もやし,はくさい,玉葱,にんじん,にら,ぶどうジュース	801 33.5	110
28水	【ベジチャレンジ】 シナモン揚げパン ツナサラダ かぼちゃシチュー りんご 牛乳	牛乳,まぐろ缶,鶏肉,豆乳,脱脂粉乳,生クリーム,チーズ	ドッグパン,さとう,油,小麦粉,バター	キャベツ,もやし,にんじん,玉葱,かぼちゃ,しめじ,りんご	792 31.8	160
29木	中間考査					
30金	さんまひつまぶし さつまいもサラダ 沢煮椀 梨 牛乳	さんま,たまご,牛乳,豚肉	米,かたくり粉,さとう,さつまいも油,ごま,三温糖	しょうが,はくさい,きょうな,もやし,干しいたけ,にんじん,長ねぎ,だいこん,こまつな,梨	782 26.7	95

※都合により献立内容を変更する場合があります。

食べよう野菜350 (サン・ゴー・マル)

毎年9月は、国が主体となり展開する「食生活改善普及運動」実施月間です。中央区では、野菜摂取量の増加に向けて9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」強化月間として、健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨しています。1日3回の食事で5皿の野菜料理(1皿70g)食べると350gの野菜をとることができます。1日5皿(70g×5皿=350g)となりますので、野菜の目安量を覚えてもらうため給食でも1皿70gの野菜料理を取り入れています。2日、7日、12日、14日、16日、21日、27日、28日を【ベジチャレンジ】とし、1皿70gを基準にした野菜料理を用意します。(下線がついた料理)野菜の必要量を知り、残さず食べる習慣が定着するよう継続的に取り組んでいきます。



生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A1	B1-2	B2-2	C2	
9月分平均	787	16	27	2.9	395	111	3.1	300	0.5	0.6	34	8
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

平均栄養素は、*1:学校給食摂取基準(2019年版)内 *2:学校給食摂取基準(2019年版)内で調整しています。