

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6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 たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
10水	入学祝い献立 季節の献立:若竹汁 赤飯 鶏の照り焼き お浸し 若竹汁 清見オレンジ 牛乳	米,もち米,いりごま,砂糖	小豆缶,鶏肉,昆布,わかめ,牛乳	白菜,小松菜,人参,たけのこ,清見オレンジ	747 28
11木	地産地消献立:小松菜 麻婆豆腐丼 都産野菜の3色ナムル わかめスープ 牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,かたくり粉,ごま油,いりごま	豆腐,大豆,豚肉,わかめ,牛乳	干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,にんにく,しょうが,小松菜,大豆もやし,人参,えのき	802 34.5
12金	ハッシュドポークライス わかめと野菜のサラダ ぶどうゼリー 牛乳	米,米粒麦,油,砂糖	豚肉,わかめ,アガー,牛乳	玉ねぎ,にんにく,しめじ,トマト缶,キャベツ,人参,小松菜,ぶどうジュース	803 28.4
15月	揚げパン(きなこ) ポトフ カラフルサラダ りんご 牛乳	ドッグパン,油,砂糖,じゃがいも	きな粉,鶏肉,ウインナー,大豆,牛乳	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,小松菜,コーン缶,りんご	750 31.3
16火	食べよう野菜350献立 スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ キャロットマフィン 牛乳	スパゲティ,油,かたくり粉,砂糖,小麦粉,バター	豚肉,大豆,生クリーム,卵,牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,トマト缶,キャベツ,小松菜,きゅうり,冷凍うらごし人参	904 34.8
17水	かみかみ献立 わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 切干大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	米,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉,油,ごま油,砂糖	炊き込み用わかめ,ししゃも,まぐろ缶,豆腐,牛乳	キャベツ,人参,切干大根,小松菜,しめじ	753 27.0
18木	チャーハン ジャンボしゅうまい 中華スープ 清見オレンジ 牛乳	米,ごま油,油,かたくり粉,砂糖,しゅうまいの皮	豚肉,卵,豆腐,牛乳	玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ,人参,干しいたけ,えのき,清見オレンジ	787 32.6
19金	郷土料理 栃木県 ごはん さばの照り焼き 野菜のごま和え かみなり汁 牛乳	米,砂糖,すりごま,ごま油	さば,豆腐,油揚げ,牛乳	小松菜,白菜,人参,こんにゃく,干しいたけ	845 31.6
22月	えびピラフ スパニッシュオムレツ コンソメスープ 清見オレンジ 牛乳	米,米粒麦,油,バター,じゃがいも	えび,ベーコン,牛乳,卵,鶏肉	玉ねぎ,マッシュルーム,人参,青ピーマン,キャベツ,小松菜,清見オレンジ	759 30.9
23火	ごはん あじフライ 春雨サラダ みそ汁 デコポン 牛乳	米,小麦粉,パン粉,油,春雨,ごま油,砂糖,いりごま	あじ,ロースハム,油揚げ,牛乳	キャベツ,きゅうり,人参,大根,小松菜,デコポン	818 31.4
24水	ミルクパン ホワイトシチュー フライドオニオンサラダ りんご 牛乳	ミルクパン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,キャベツ,小松菜,りんご	763 30.5
25木	親子丼 大豆もやしのごま酢和え みそ汁 牛乳	米,系こんにゃく,砂糖,かたくり粉,いりごま,じゃがいも	鶏肉,卵,わかめ,油揚げ,昆布,牛乳	玉ねぎ,人参,きゅうり,大豆もやし,人参,長ねぎ	792 35.6
26金	豆乳タンタン麺 青のりビーンズポテト りんごゼリー 牛乳	蒸し中華麺,油,砂糖,ねりごま,ごま油,いりごま,かたくり粉,じゃがいも	豚肉,油揚げ,豆乳,大豆,青のり,アガー,牛乳	しょうが,にんにく,長ねぎ,人参,もやし,チンゲンサイ,コーン缶,りんごジュース	781 31.7
30火	ごはん 白身魚のピリ辛ソース ツナと野菜の和え物 クリームコーン中華スープ 牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,ごま油	ホキ,まぐろ缶,わかめ,鶏肉,卵,牛乳	しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,人参,玉ねぎ,コーン缶,チンゲンサイ	785 33.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。

<献立について>

献立で毎月実践している、食育に配慮した5つの取り組みを紹介します。

- 日本の郷土料理献立
毎月19日の「食育の日」にあわせ、日本の郷土料理献立を提供します。
- 地産地消献立
東京都産の食材を使用した献立を提供します。
- かみかみ献立
食材の組み合わせや調理法を工夫した噛み応えのある献立を提供し、ゆっくりよく噛んで食べることを体験します。
- 食べよう野菜350献立
「食べよう野菜350運動」は、1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨する中央区の取り組みです。給食では、1皿70g分の野菜料理を使用した献立を提供します。(1皿70g×5皿で1日の野菜摂取目安量)
- 季節の献立
旬の食材や、季節の行事に関連がある食材を使用した献立を提供します。

中央区ホームページには、動画「中央区の学校給食の紹介」を掲載しています。ぜひご覧ください。

URL: <https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>



学校給食は

生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
4月分平均	792	15	28	2.7	370	109	3.1	310	0.4	0.6	36	7.4
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

*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



★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。