

# 令和3年9月分 献立表

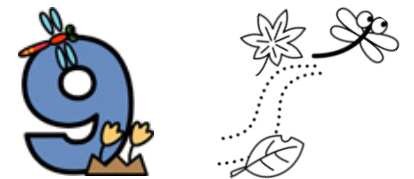
中央区立日本橋小学校

日 曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質	野菜量
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	g
2 木	ポークカレーライス、ひじきとキャベツのサラダ 梨、牛乳	豚肉、干ひじき、牛乳	米、米粒麦、じゃがいも 油、さとう	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、梨 キャベツ、スイートコーン	688	19	127
3 金	【 <b>地産地消 こまつな</b> 】 シナモントースト、豚肉とトマトのスープ 野菜たっぷりサラダ、牛乳	 豚肉、生クリーム 牛乳	食パン、さとう、小麦粉 油、じゃがいも、バター 中ざらめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、トマト水煮、もやし こまつな、スイートコーン	574	21.6	163
6 月	【 <b>かみかみメニュー</b> 】 ごはん、さつま汁、はたはたの唐揚げ 野菜のごま酢がけ、牛乳	 鶏肉、豆腐、はたはた 牛乳	米、でんぷん、油 さとう、ごま	ごぼう、にんじん、長ねぎ しょうが、こんにゃく こまつな、はくさい	607	22.9	90
7 火	スパゲティオレガノソース、野菜たっぷりサラダ スイートポテト、牛乳	 豚肉、調理用牛乳 生クリーム、卵、牛乳	スパゲティ、油、さとう さつまいも、バター	たまねぎ、にんにく、トマト水煮 キャベツ、にんじん、こまつな もやし	723	26.7	183
8 水	ごはん、じゃことピーマンのふりかけ みそ汁、いりどり、牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ わかめ、竹輪、牛乳	米、さとう、ごま油、ごま ふ、じゃがいも、油	ピーマン、長ねぎ、ごぼう、にんじん れんこん、たけのこ、さやいんげん 干しいたけ、こんにゃく	618	24	90
9 木	ごはん、すまし汁、魚のみそ焼き、菊入りお浸し、牛乳	わかめ、サバ、牛乳	米、さとう	長ねぎ、えのきだけ、しょうが はくさい、もやし、にんじん、菊のり	611	22.2	83
10 金	麻婆なす丼、中華スープ、梨、牛乳	ベーコン、豚肉、大豆 豆腐、牛乳	米、油、さとう、でんぷん ごま油	長ねぎ、にら、にんじん えのきだけ、なす、たけのこ、梨 干しいたけ、にんにく、しょうが	624	21.8	138
13 月	コッペパン、野菜スープ、米粉入り豆乳グラタン ラタトゥイユ、牛乳	鶏肉、ベーコン、豆乳 牛乳	コッペパン、じゃがいも 油、米粉	もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、マッシュルーム にんにく、ズッキーニ、なす トマト水煮、ピーマン	590	29.2	154
14 火	ごはん、みそ汁、魚の唐揚げ薬味ソース わかめと野菜のサラダ、梨、牛乳	 油揚げ、ホキ、わかめ 牛乳	米、でんぷん、油 さとう、ごま油	とうがん、長ねぎ、しょうが キャベツ、こまつな、梨	610	23.4	74
15 水	小松菜チャーハン、五目スープ さつまいものカリカリサラダ、牛乳	豚肉、豆腐、卵、牛乳	米、油、ごま、ごま油 さつまいも	たまねぎ、こまつな、しょうが にんじん、干しいたけ チンゲンサイ	611	21.1	133
16 木	炊き込みごはん、みそ汁、 豆腐と野菜のうま煮、牛乳	豚肉、油揚げ、わかめ 豆腐、牛乳	米、油、さとう、じゃがいも でんぷん、ごま油	切干大根、にんじん たまねぎ、たけのこ、にら 干しいたけ、しょうが	649	25.3	111
17 金	ごはん、なめこ汁、かわり卵焼き キャベツと油揚げの和風サラダ、牛乳	豆腐、豚肉、青のり かつお削り節、卵 油揚げ、牛乳	米、油、さとう でんぷん、ごま	なめこ水煮、長ねぎ キャベツ、こまつな にんじん、しょうが	642	26.7	95
21 火	二色丼、月見汁、クリスタルゼリー、牛乳	 豚肉、卵、鶏肉、牛乳 月見かまぼこ、アガー	米、さとう、油 冷凍白玉もち	たまねぎ、にんじん、干しいたけ しめじ、こまつな、黄桃缶 パイン缶	741	27.5	70
22 水	ごはん、沢煮鮭、鮭の照り焼き、五目豆、牛乳	豚肉、鮭、大豆 角切昆布、牛乳	米、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう 干しいたけ、さやいんげん こんにゃく	594	29.9	80
24 金	【 <b>世界の料理 カナダ</b> 】 メープルバタートースト、サーモン入りホワイトシチュー 野菜たっぷりサラダ、牛乳	鶏肉、鮭、調理用牛乳 チーズ、牛乳	食パン、バター、油、ごま油 メープルシロップ、ごま じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ スイートコーン、ごぼう にんにく	633	24.9	140
27 月	チキンライス、パスタスープ、じゃこ入り野菜サラダ、牛乳	鶏肉、豚肉、ちりめんじゃこ 牛乳	米、油、マカロニ さとう	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、チンゲンサイ、もやし こまつな、りんご	572	22.2	102
28 火	ごはん、みそ汁、筑前煮、梨、牛乳	豆腐、豚肉、竹輪 牛乳	米、じゃがいも、油、さとう	こまつな、しょうが、にんじん たけのこ、ごぼう、干しいたけ さやいんげん、こんにゃく、梨	620	23.7	80
29 水	【 <b>日本の郷土料理 宮崎県</b> 】 ごはん、すまし汁、チキン南蛮、野菜のおかか炒め、牛乳	わかめ、鶏肉 かつお削り節、牛乳	米、でんぷん、油、さとう タルタルソース	長ねぎ、しめじ、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん	647	20.8	76
30 木	揚げパン、ミネストラスープ コーンとキャベツのフレンチサラダ、牛乳	豚肉、手亡豆、ベーコン 牛乳	コッペパン、油 さとう、マカロニ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリー にんにく、トマト水煮、キャベツ さやいんげん、スイートコーン	637	24.8	130

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
9月分平均	631	15.2	28.5	2.5	329	2.2	101	244	0.42	0.55	30	4.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5



## 食べよう野菜350

中央区では、大人1日あたり350g以上の野菜を食べることを目標にした「食べよう野菜350」運動を行っています。野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでおり、摂取量を増やすことで、体の調子が整い、健康な体がつくれます。小学生の目標量は1日あたり300g以上です。

9月は、3日、7日、24日に野菜の量が多い「野菜たっぷりサラダ」を提供します。今月は献立表に1食分の野菜の量を記載しました。果物、海藻類、豆類、きのこ類は、野菜にはいれない為、これらの食材を使っている日は野菜の使用量が少なくなっています。

※学校給食では、1日の1/3の野菜目標量100gを目標に献立を立てています。



### 十五夜 ~9月21日~

昔から十五夜の日には、月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さともなどを供えます。月を見るほかにも、これから始まる収穫期に感謝をする意味合いもあります。

給食では、21日に十五夜メニューとして「月見汁」を提供します。

