



# 令和3年度 9月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量 **140g**



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	1食あたりの野菜量 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるもとになる			
2	木	きなこ揚げパン ポトフ カラフルサラダ 牛乳	ウインナーソーセージ、 きな粉、大豆、牛乳	ドッグパン、なたね油、上白糖、 じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、キャベツ、 きゅうり、パプリカ、スイートコーン缶	824	29.2	146
3	金	親子丼 東京都産冬瓜とひき肉のスープ りんご 牛乳	鶏肉、高野豆腐、たまご、 豚肉、豆腐、牛乳	米、なたね油、でんぶん、 上白糖	玉葱、にんじん、とうがん、長ねぎ、 しょうが、りんご	779	32.5	120
6	月	黒ゴマトースト 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 マスタードドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉、手亡、豆乳、牛乳	食パン、マーガリン、黒ごま、 上白糖、小麦粉、なたね油、 じゃがいも	玉葱、まいたけ、しめじ、えのきたけ、 もやし、にんじん、こまつな	779	32.6	125
7	火	ごはん ひき肉としらすの卵焼き ★野菜70gの磯和え けんちん汁 牛乳	しらす干したまご、豚肉、 焼きのり、鶏肉、豆腐、 牛乳	米、なたね油、上白糖、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	玉葱、こまつな、はくさい、もやし、 だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、長ねぎ	800	34.0	156
8	水	わかめごはん ちくわと鶏肉のいそぺ揚げ ★野菜70gのごま酢かけ 高野豆腐のみそ汁 牛乳	わかめ、ちくわ、あおのり、 鶏肉、高野豆腐、みそ、 牛乳	米、麦、小麦粉、なたね油、 三温糖、白ごま	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、 長ねぎ	771	31.3	115
9	木	ごはん 豚肉と生揚げのごまみそ煮 小松菜のすまし汁 ①水ようかん/②抹茶ミルク寒天 牛乳	豚肉、生揚げ、みそ、 寒天、①あずき、牛乳	米、なたね油、じゃがいも、 三温糖、白ごま、ごま油、 でんぶん、上白糖	しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん、こまつな、もやし	①838 ②830	①31.8 ②30.9	115
10	金	サンマーメン (野菜あんかけラーメン) 大豆とかぼちゃの揚げ煮 こまつな豆乳蒸しパン 牛乳	豚肉、大豆、豆乳、牛乳	中華めん、なたね油、ごま油、 でんぶん、上白糖、白ごま、 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 キャベツ、長ねぎ、かぼちゃ、 こまつな、レーズン	878	30.7	125
13	月	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら 生揚げのみそ汁 牛乳	さわら、豚肉、生揚げ、 みそ、牛乳	米、上白糖、なたね油、白ごま	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、 れんこん、とうからし、だいこん、 長ねぎ	791	33.0	110
14	火	ミルクパン なすのミートグラタン ★野菜70gのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉、生クリーム、 チーズ、アガー、牛乳	ミルクパン、マカロニ、 なたね油、上白糖	なす、にんにく、玉葱、トマト水煮缶、 パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 ぶどうジュース	775	30.5	190
15	水	焼き肉チャーハン 中華サラダ 豆腐のしょうがスープ 牛乳	豚肉、たまご、豆腐、牛乳	米、ごま油、なたね油、上白糖、 白ごま	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、 長ねぎ、青ピーマン、キャベツ、 もやし、きゅうり、にら	762	32.3	140
16	木	～ 世界の料理 <ハンガリー> ～ バターライス グヤーシュ (パプリカとトマトの煮込み) ごまドレッシングサラダ 牛乳	豚肉、牛乳	米、なたね油、バター、 じゃがいも、上白糖、白ごま	玉葱、パプリカ、にんじん、セロリー、 トマト水煮缶、にんにく、キャベツ、 こまつな、もやし	780	30.5	232
			ハンガリー料理には、真っ赤なパプリカを使ったものが数多くあります。甘みのあるものから辛味の強いもの、さまざまな色や形のものなど、ハンガリーでは100種類以上のパプリカが栽培されています。パプリカの粉末はこの家庭にもあり料理に使われます。					
17	金	～ 日本の郷土料理 <沖縄県> ～ ごはん ラフテー (豚の角煮) ★野菜70gの酢の物 アーサ汁 サーターアンダギー 牛乳	豚肉、あおき、豆腐、 たまご、牛乳	米、上白糖、三温糖、ごま油、 でんぶん、小麦粉、黒砂糖、 なたね油	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、 とうがん、だいこん	894	30.5	112
			独特な食材や調理方法を用いた沖縄料理は、琉球王朝時代、中国や日本・薩摩との歴史的な関わりの中で生まれ発達しました。【アーサ汁】沖縄では「アオサノリ」という海藻をアーサと呼びます。すまし仕立てに豆腐が入りさっぱりとした味わいです。【サーターアンダギー】「砂糖入り揚げ菓子」という意味で、琉球王朝時代に中国からの使者をもてなしたときのデザートに作られたと言われています。					
20	月	敬老の日						
21	火	いなりの卵とじ丼 キャベツと青菜のサラダ 月見汁 牛乳	油揚げ、豚肉、たまご、 鶏肉、牛乳	米、でんぶん、三温糖、 なたね油、上白糖、 白玉だんご	にんじん、玉葱、万能ネギ、 キャベツ、もやし、こまつな、しめじ	818	33.5	154
22	水	あんかけチャーハン 大豆入り春巻き 早生(わせ)みかん 牛乳	豚肉、たまご、大豆、牛乳	米、なたね油、ごま油、でんぶん、 春巻きの皮、三温糖、小麦粉、 じゃがいも、でんぶん春雨	玉葱、しょうが、もやし、にんじん、 たけのこ、煮、こまつな、にんにく、 しめじ、長ねぎ、もやし、みかん	872	30.2	136
23	木	秋分の日						
24	金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ★野菜70gのごま和え みそ汁 牛乳	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、でんぶん、油、黒ごま、 上白糖	しょうが、ほうれんそう、もやし、 にんじん、だいこん、長ねぎ	764	33.7	115
27	月	海の幸スパゲティー 和風かみかみサラダ 人参カップケーキ 牛乳	鶏肉、いか、えび、 ベーコン、焼きのり、 豆乳、牛乳	スパゲティー、なたね油、 しらたき、三温糖、小麦粉、 上白糖、中ざら糖	玉葱、しめじ、にんじん、にんにく、 ごぼう、キャベツ、きゅうり、 切干しいたけ	775	31.0	139
28	火	ごはん 魚のあずま煮 しょうが風味サラダ 沢煮椀 牛乳	からふとます、牛乳	米、でんぶん、なたね油、 上白糖、白ごま	キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが、 だいこん、にんじん、長ねぎ、 えのきたけ	815	32.2	117
29	水	★野菜70g入りチキンピラフ ツナとマカロニのトマト煮込み 梨 牛乳	鶏肉、まぐろ水煮缶、 牛乳	米、なたね油、バター、 マカロニ、じゃがいも、上白糖	玉葱、青ピーマン、にんじん、 にんにく、トマト水煮缶、なし	834	30.3	160
30	木	ごはん ★野菜70g入り豚肉のしょうが焼き 海藻と野菜のサラダ みそ汁 牛乳	豚肉、海藻ミックス、みそ、 牛乳	米、上白糖、なたね油、 でんぶん、じゃがいも	しょうが、玉葱、もやし、にんじん、 こまつな、キャベツ	766	32.7	159



## 食べよう野菜350【ベジチャレンジ】

毎年9月は、厚生労働省が定める『食生活改善普及運動』実施月間です。  
中央区では、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・増進のために望ましい成人の野菜摂取量「1日あたり350g以上」を食べることを推進する取り組みを多く実施します。  
350gを目指すためには「野菜料理70g×5皿」に分けると取り入れやすくなります。

★野菜量が「見て」「食べて」分かるよう、9月の献立では、7日・8日・14日・17日・24日・29日・30日を【ベジチャレンジ】とし、1皿で70gの野菜が摂れるメニューを取り入れています。

★献立表では、1食あたり野菜が何皿分摂れるかが分かるよう、右側に表記しています。給食と組み合わせると「野菜1日5皿」=約70g 摂取を目指しましょう。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

この「野菜」とは、緑黄色野菜と淡色野菜のことで、芋類・豆類・藻類・きのこ類・果物は含みません。  
芋類・豆類・藻類・きのこ類・果物も料理やメニューに加えてバランスを整え、そして、色とりどりの野菜を使った料理を食卓に並べましょう。



	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ミネラル				ビタミン				食物繊維 (g)
				ナトリウム (μg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
9月分平均	805	15.7	26.6	2.7	354	117	3.0	278	0.58	0.64	33	5.4
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0