



令和5年度 4月分 献立表

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			I補 ¹ - kcal	蛋白質 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			
10	月	～ 入学・進級おめでとうございます～ 赤飯 鶏の照り焼き お浸し 若竹汁 デコボン 牛乳	あずき、鶏もも切身、昆布、わかめ、牛乳	米、もち米、ごま、上白糖	キャベツ、こまつな、にんじん、たけのこ、デコボン	752	28.1	
11	火	揚げパン ポトフ カラフルサラダ りんご 牛乳	きな粉、鶏ももこま切肉、ウインナーソーセージ、大豆、牛乳	ドッグパン、油、上白糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、こまつな、赤ピーマン、スイートコーン缶、もやし、りんご	749	32.6	
12	水	豚肉とごぼうの柳川風井 ぎゅうりと野菜の酢の物 みそ汁 牛乳	豚ももこま切肉、たまご、わかめ、油揚げ、白みそ、牛乳	米、油、上白糖、三温糖、ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、長ねぎ、さやいんげん、ぎゅうり、もやし、にんじん	752	32.6	
13	木	スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ りんご 牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳	ロングスパゲティ、油、でんぶん、中ざら糖、上白糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、トマト水煮缶、キャベツ、こまつな、ぎゅうり、スイートコーン缶、りんご	789	32.0	
14	金	バタートースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳	鶏ももこま切肉、手亡、牛乳、アガー	食パン、バター、マーガリン、小麦粉、油、じゃがいも、上白糖	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、もやし、にんじん、こまつな、りんごジュース	749	29.6	
17	月	たけのこごはん 焼きししゃも 切り干し大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	油揚げ、ししゃも、まぐろ缶詰、わかめ、木綿豆腐、牛乳	米、上白糖、油、ごま油	たけのこ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、ごぼう、こまつな、しめじ	747	31.5	
18	火	チキンピラフ スパニッシュオムレツ コンソメスープ オレンジ 牛乳	鶏ももこま切肉、ベーコン、牛乳、たまご	米、油、じゃがいも	玉ねぎ、マッシュルーム缶、青ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、オレンジ	755	30.2	
19	水	～ 日本の郷土料理 〈栃木県〉 ～ わかめごはん さばの照り焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ かみなり汁 牛乳	わかめ、さば、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、上白糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、こんにゃく、干し椎茸	833	32.5	
			【かみなり汁】水を切った豆腐を油で炒めるとき、バリバリとカミナリのような音がすることから「かみなり汁」という名前がつけました。					
20	木	豆乳タンタン麺 青のりピーズポテト オレンジ 牛乳	豚ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳、大豆、あおりの、牛乳	蒸し中華めん、油、上白糖、ねりごま、いりごま、ごま油、でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、スイートコーン缶、オレンジ	754	33.0	
21	金	ごはん 白身魚のヒリ辛ソース ツナと野菜の和え物 かきたま汁 牛乳	ホキ、まぐろ缶詰、わかめ、木綿豆腐、たまご、牛乳	米、でんぶん、油、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸	751	33.1	
24	月	～ 地産地消 〈東京都産こまつな使用〉 ～ 麻婆豆腐丼 都産野菜の3色ナムル わかめスープ 牛乳	押し豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、わかめ、牛乳	米、油、上白糖、でんぶん、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん	756	32.6	
25	火	ハッシュドポークライス 海藻と野菜のサラダ りんご 牛乳	豚もも切肉、海藻ミックス、牛乳	米、米粒麦、油、中ざら糖、上白糖	玉ねぎ、にんにく、しめじ、トマト水煮缶、キャベツ、にんじん、こまつな、りんご	750	27.7	
26	水	クリスピーフィッシュバーガー トマトシチュー オレンジ 牛乳	ホキ切身、豚ももこま切肉、牛乳	バーズパン、小麦粉、コーンフレーク、油、じゃがいも、中ざら糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト水煮缶、オレンジ	751	34.5	
27	木	ごはん あじフライ 春雨サラダ みそ汁 牛乳	あじ、まぐろ缶詰、油揚げ、白みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、春雨、ごま油、上白糖	キャベツ、ぎゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	754	29.9	
28	金	五目あんかけそば 生揚げの中華スープ フルーツミックス 牛乳	豚ももこま切肉、生揚げ、牛乳	蒸し中華めん、油、上白糖、でんぶん	はくさい、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、えのきたけ、にら、パイン缶詰、みかん缶、りんご缶	749	31.1	

新年度がスタート 給食が始まります

★感染症対策

引き続き、感染症対策をしながらの給食提供となります。衛生面の徹底をすることで、安全に給食時間を過ごすことができます。以下の留意点を守るよう、一人一人のご協力をお願いいたします。

- ・給食前にていねいな手洗いをします。
- ・騒がず速やかに着席して待つ。配膳中、喫食中は大声での会話を控える。
- ・下膳したら再度ていねいな手洗いをします。



★給食当番

授業終了後、速やかに給食準備に取りかかりましょう。白衣・帽子の着用など、身支度がきちんとできているかを確認してください。また、爪は短く切っておきましょう。

★白衣の洗濯

給食当番は週末に白衣を持ち帰ってきれいに洗濯をして、週明けに忘れずに持参しましょう。

＜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。

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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)
5. 季節の献立
旬の食材や、季節の行事に関連す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。



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 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 (g)
								A+2 (μgRAE)	B1+2 (mg)	B2+2 (mg)	C+2 (mg)	
月分平均	759	31.4	23.6	2.8	365	109	2.9	299	0.45	0.62	36	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

平均栄養価は、*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。