



令和5年度 5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

129g



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
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
1	月	チキンライス コンソメスープ 豆乳ココアケーキ	鶏肉,ベーコン,豆乳,牛乳	米,油,でんぷん,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,スイートコーン缶,にんじん,キャベツ,こまつな	771	23.3
2	火	ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 甘夏	焼き竹輪,豚もも肉,木綿豆腐,みそ,牛乳	米,でんぷん,油,上白糖,いりごま	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげん,こまつな,もやし,長ねぎ,甘夏みかん	830	30.7
8	月	和風スパゲティ 蒸ポテトと野菜のフレンチサラダ りんごのカップケーキ	鶏もも肉,ベーコン,豆乳,牛乳	ロングスパゲティ,油,米粉,じゃがいも,上白糖,小麦粉	にんにく,とうがらし,玉ねぎ,キャベツ,こまつな,しめじ,にんじん,きゅうり,りんご	839	29.9
9	火	チーズトースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ(ごまがけ) ヨーグルト	チーズ,豚もも肉,ベーコン,大豆,みそ,ヨーグルト,牛乳	食パン,マーガリン,じゃがいも,油,上白糖,いりごま	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,ごぼう	804	34.5
10	水	季節の献立 グリンピースごはん 鮭のあずま煮 野菜のしょうがじょうゆ和え みそ汁	鮭,油揚げ,みそ,牛乳	米,もち米,でんぷん,油,上白糖,じゃがいも	グリンピース,キャベツ,もやし,にんじん,しょうが,こまつな	749	32.0
11	木	地産地消 ~ 地産地消(八王子市産キャベツ使用) ~ じゃこ入りわかめごはん 都産野菜のあげぎょうぎ 野菜の中華サラダ 豆乳みそ汁	わかめ,ちりめんじゃこ,豚ひき肉,赤みそ,油揚げ,豆乳,牛乳	米,ぎょうぎの皮,でんぷん,ごま油,小麦粉,油,上白糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,こまつな,ほうれんそう,もやし,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,万能ネギ	765	27.2
12	金	ガパオライス タイ風春雨パリパリサラダ 野菜スープ ジューシーオレンジ	鶏ひき肉,大豆,たまご,ベーコン,牛乳	米,なたね油,上白糖,ごま油,春雨,ワンドンの皮	青ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,にんじん,にんにく,セロリー,きゅうり,もやし,キャベツ,チンゲンサイ,オレンジ	776	30.5
15	月	食育の日 高菜めし きびなごの唐揚げ 豚汁 甘夏	豚ひき肉,きびなご,みそ,豚もも肉,油揚げ,牛乳	米,上白糖,なたね油,ごま油,でんぷん,じゃがいも	たかな漬,にんじん,にんにく,しょうが,だいこん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,甘夏みかん	750	29.9
			【高菜めし】とは、高菜漬を使った、昔ながらの混ぜご飯のことで。細かく刻んだ高菜漬を油で炒めご飯と混ぜ合わせて作ります。				
16	火	大豆入りスパゲティミートソース 野菜の中華サラダ パインゼリー	豚ひき肉,大豆,アガー,牛乳	ロングスパゲティ,油,でんぷん,ごま油,上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト水煮缶,グリンピース,キャベツ,こまつな,スイートコーン缶,パイン缶	765	30.0
17	水	ごはん さばの塩焼き 炒合菜 みそ汁 デコポン	さば切身,豚もも肉,木綿豆腐,わかめ,みそ,牛乳	精白米,春雨,油,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら,にんにく,えのきたけ,長ねぎ,きよみ	822	31.7
18	木	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 大根のすまし汁 清見オレンジ	生揚げ,豚もも肉,みそ,牛乳	精白米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,キャベツ,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,だいこん,こまつな,オレンジ	762	32.8
19	金	ミルクパン ホワイトシチュー 野菜のフレンチドレッシング	鶏もも肉,牛乳	ミルクパン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,スイートコーン缶	758	29.9
22	月	ごはん のりの佃煮 いりどり 具だくさんみそ汁 メロン	ほしのり,鶏もも肉,焼きちくわ,木綿豆腐,みそ,牛乳	米,上白糖,油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,れんこん,こんにゃく,干し椎茸,さやいんげん,だいこん,こまつな,メロン	748	31.0
23	火	鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ アセロラゼリー	鮭角切,たまご,豆腐,みそ,ベーコン,アガー,牛乳	米,なたね油,ごま油,上白糖,じゃがいも	長ねぎ,えだまめ,キャベツ,にんじん,こまつな,玉ねぎ,チンゲンサイ,アセロラジュース	756	30.2
24	水	パンズパン 豆腐の和風ハンバーグ フライドポテト 豆乳コーンスープ	豚ひき肉,押し豆腐,ベーコン,豆乳,牛乳	パンズパン,油,上白糖,米粉,パン粉,じゃがいも,コーンスターチ	玉ねぎ,マッシュルーム缶,にんじん,こまつな,クリームコーン缶,スイートコーン缶	748	33.5
25	木	焼きそば 中華スープ 黒糖のサターアングキ	豚もも肉,あおのり,生揚げ,脱脂粉乳,たまご,牛乳	蒸し中華めん,油,小麦粉,黒砂糖	キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,えのきたけ	849	34.6
			【サターアングキ】とは、沖縄県の揚げ菓子の一種で球状の揚げドーナツです。首里方言で、サターは砂糖、アングキはアタ(油)+アギ+舌尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になります。				
26	金	ポークカレーライス 野菜の和風サラダ ジューシーオレンジ	豚もも肉,牛乳	米,じゃがいも,油,上白糖,米粉,三温糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,トマト水煮缶,にんにく,しょうが,すりおろしりんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,オレンジ	752	30.0
29	月	ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 清見オレンジ	さば切身,みそ,牛乳	精白米,でんぷん,油	しょうが,もやし,こまつな,にんじん,えのきたけ,キャベツ,オレンジ	792	27.5
30	火	ごはん 卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁	まぐろ缶詰,豚ひき肉,たまご,木綿豆腐,わかめ,みそ,牛乳	米,上白糖,油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつな,もやし,万能ネギ	747	33.0
31	水	ジャージャー麺 中華スープ フルーツポンチ	大豆,豚ひき肉,みそ,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,にんじん,もやし,にら,りんご缶,パイン缶,みかん缶	756	31.9

*都合により献立内容を変更する場合があります。
※今月の食育の日は、15日に変更となります。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう
睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう
カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう
一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう
スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

中央区ホームページに、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)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	+1979A (g)	+2029A (mg)	+2029B (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A+2 (μgRAE)	B1+2 (mg)	B2+2 (mg)	C+2 (mg)	
5月分平均	775	15.8	27.4	2.9	360	120	3.2	316	0.47	0.6	43	7.8
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。