



令和6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			1人あたり 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	身体の調子を整えるものになる		
10	水	季節の献立 ~ 入学・進級おめでとうございます ~ 祝 赤飯 鶏の照り焼き お浸し 若竹汁 オレンジ 牛乳	あずき水煮缶, 鶏肉, だし昆布, わかめ, 牛乳	米, もち米, ごま, 上白糖	はくさい, こまつな, にんじん, たけのこ, 清見オレンジ	747	28.0
11	木	ココア揚げパン ポトフ カラフルサラダ りんご 牛乳	鶏肉, ウィナーソーセージ, 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, にんじん, スイートコーン缶, りんご	748	28.7
12	金	ハッシュドポークライス わかめと野菜のサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉, わかめ, アガー, 牛乳	米, 油, 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, オレンジジュース	803	27.5
15	月	親子丼 きゅうりと野菜の酢の物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	鶏肉, たまご, わかめ, だし昆布, みそ, 牛乳	米, 上白糖, でんぷん, 三温糖, ごま油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 糸こんにゃく, きゅうり, もやし, にんじん, 長ねぎ	774	34.6
16	火	わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 切り干し大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	炊き込み用わかめ, ししゃも, まぐろ缶詰, 豆腐, 牛乳	米, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉, 油, ごま油, 上白糖	キャベツ, にんじん, 切干しいんご, こまつな, しめじ	760	28.5
17	水	スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ りんごのカップケーキ 牛乳	豚肉, 牛乳	ロングスパゲティ, 油, でんぷん, 上白糖, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマト水煮缶, キャベツ, こまつな, きゅうり, りんご	859	30.5
18	木	焼き肉チャーハン 中華サラダ 厚揚げの中華スープ オレンジ 牛乳	豚肉, まぐろ缶詰, 生揚げ, 牛乳	米, ごま油, 油, 上白糖, でんぷん	にんじん, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, スイートコーン缶, 青ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, 清見オレンジ	747	31.2
19	金	食育の日 ~ 日本の郷土料理 < 栃木県 > ~ ごはん さばの照り焼き 野菜の和風サラダ かみなり汁 牛乳	さば, 豆腐, 油揚げ, みそ, 牛乳	米, 上白糖, 三温糖, ごま油	にんじん, こまつな, はくさい, こんにゃく, 干し椎茸	849	31.2
			【かみなり汁】水を切った豆腐を油で炒めるとき、パリパ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。				
22	月	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, キャベツ, にんじん, こまつな, 清見オレンジ	747	30.9
23	火	ごはん あじフライ 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁 デコボン 牛乳	あじ, 油揚げ, みそ, 牛乳	米, 小麦粉, パン粉, 油, 春雨, ごま油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, こまつな, デコボン	812	31.0
24	水	地産地消 ~ 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	豆腐, 大豆, 豚肉, みそ, わかめ, 牛乳	米, 油, 上白糖, でんぷん, ごま油	干し椎茸, 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, えのきたけ	799	34.2
25	木	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	鶏肉, 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, こまつな, りんご	761	30.0
26	金	あんかけそば 青のりビーンズポテト りんごゼリー 牛乳	豚肉, 大豆, あおのり, アガー, 牛乳	中華めん, 油, 上白糖, でんぷん, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, もやし, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, りんごジュース	814	32.5
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	ホキ, まぐろ缶詰, わかめ, 鶏肉, たまご, 牛乳	米, でんぷん, 油, 上白糖, ごま油	しょうが, にんにく, もやし, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン缶, チンゲンサイ	785	33.9

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

※都合により献立内容を変更する場合があります。

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

< 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。

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

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 (%)	ナトリウム (mg)	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)	
4月分平均	786	15.7	27	2.7	361	105	2.8	296	0.44	0.61	39	6.9
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。

★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。