

毎日300g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 平均野菜使用量



小学生は1日300g、大人は1日350gが目標です！

# 令和5年4月 献立表

中央区立阪本小学校

日	101g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	17歳以下 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
7金	桜わかめごはん 新じゃがいものそぼろ煮 野菜とじゃこのおかか和え みかん入りミルク寒天	炊き込み用わかめ 豚ひき肉 かつお削り節(きざみ) ちりめんじゃこ 粉寒天 調理用牛乳 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	桜の花(塩漬) たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ もやし こまつな みかん缶	594 kcal 21.0 g 16.1 g 2.1 g	
10月	豚玉丼 たくあん和え じゃがいものみそ汁	豚もも肉 卵 カットわかめ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 さとう ごま油 いりごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん干し大根漬 万能ねぎ	619 kcal 28.0 g 18.1 g 2.2 g	
11火	スパゲティツナトマトソース 野菜チップス 豆乳スープ	まぐろ油漬缶 ベーコン 大豆 豆乳 米みそ 生クリーム 牛乳	ロングスパゲティ サラダ油 なたね油 さつまいも	たまねぎ にんにく トマト水煮缶 れんこん にんじん ごぼう スイートコーン缶 キャベツ ぶなしめじ	614 kcal 25.9 g 21.4 g 2.5 g	
12水	ごはん なめたけ 鮭の花かご焼き 青菜の白和え もやしとニラのみそ汁	鮭 チーズ 豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ つきこんやく ねりごま さとう	えのきたけ ピーマン 赤ピーマン キャベツ ほうれんそう にんじん もやし にら	623 kcal 27.2 g 22.3 g 2.2 g	
13木	チキンカレーライス わかめと野菜のサラダ 清見オレンジ	鶏肉 カットわかめ 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 パター 小麦粉 ごま油 さとう いりごま	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 しょうが にんにく チャツネ キャベツ こまつな スイートコーン缶 清見オレンジ	637 kcal 20.6 g 18.5 g 2.3 g	
14金	焼きそばパン ふわふわ卵スープ フルーツヨーグルト	豚もも肉 あおりのり ベーコン 卵 パルメザンチーズ プレーンヨーグルト 牛乳	コッパン パター 蒸し中華めん なたね油 じゃがいも パン粉	キャベツ もやし にんじん 紅しょうが たまねぎ にんじん こまつな バイン缶 黄桃缶 みかん缶	592 kcal 23.8 g 20.4 g 2.5 g	
17月	ごはん 豆腐とえびのまご揚げ 野菜の梅酢和え 真だくさんみそ汁	豆腐 豚ひき肉 むきえび かつお削り節(きざみ) 米みそ 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう いりごま じゃがいも つきこんやく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ねり梅 だいこん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	602 kcal 24.7 g 19.1 g 2.2 g	
18火	セサミトースト クリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ	鶏むね肉 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 牛乳	食パン パター はちみつ グラニュー糖 いりごま なたね油 じゃがいも サラダ 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく レモン パセリ	589 kcal 23.7 g 26.5 g 1.7 g	
19水	【日本の郷土料理 ~愛媛県~】 鯛めし かぶとキャベツの即席漬け いもたき 美生柑(愛媛県産)	鯛 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 なたね油 さとも つきこんやく 白玉粉	かぶ キャベツ しょうが にんじん 干し椎茸 長ねぎ 美生柑	612 kcal 26.9 g 16.9 g 1.8 g	
20木	【季節の献立】 たけのこごはん さごしのたつた揚げ 野菜のごまみそ和え のらぼう菜のすまし汁	油揚げ さごし 米みそ 絹ごし豆腐 花型かまぼこ 牛乳	米 でんぷん なたね油 三温糖 いりごま ごま油	ゆでたけのこ さやえんどう しょうが キャベツ こまつな にんじん スイートコーン缶 ★のらぼう菜	587 kcal 27.4 g 20.5 g 2.5 g	
21金	【地産地消の日】 きつねうどん 都産うどと新たまねぎのかき揚げ 磯香和え 甘夏	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 焼きのり(きざみ) 牛乳	冷凍うどん サラダ油 さとう 小麦粉 なたね油 いりごま	長ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな たまねぎ ★東京うど キャベツ もやし 甘夏	585 kcal 24.2 g 19.7 g 1.7 g	
24月	ジャージャー麺 もやしとわかめのごま醤油 トックスープ 日向夏	豚ひき肉 大豆 米みそ カットわかめ ベーコン 牛乳	蒸し中華めん なたね油 さとう でんぷん ごま油 いりごま トック	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん 長ねぎ 干しいたけ もやし こまつな にんじん にら だいこん ぶなしめじ 日向夏	625 kcal 27.9 g 19.2 g 2.6 g	
25火	ごはん はがつおの甘酢風味 野菜のごまだれ かぶのみそ汁	はがつお豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう はちみつ いりごま	しょうが ほうれんそう もやし にんじん かぶ えのきたけ	589 kcal 29.9 g 16.9 g 1.8 g	
26水	カスタードクリームパン 肉団子入りミネストローネスープ レモンドレッシングサラダ	卵 調理用牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	コッパン 三温糖 小麦粉 コンスターチ パター マカロニ でんぷん なたね油 じゃがいも サラダ油 いりご ま	しょうが たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト水煮缶 パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン缶 レモン	590 kcal 26.1 g 22.6 g 2.4 g	
27木	【カミカミメニューの日】 雑穀ごはん 豆あじのから揚げ南蛮漬け はりはりサラダ 豚汁	まあじ ロースハム 豚もも肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 七穀米 でんぷん なたね 油 しょうが 切干しだいこん さとう 緑豆はるさめ ごま油 じゃがいも つきこんやく	たまねぎ にんじん ピーマン とうがらし 切干しだいこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ	602 kcal 24.5 g 18.3 g 2.0 g	
28金	【食べよう野菜350メニューの日】 ごまごはん 野菜2皿分の回鍋肉 わかめと卵のスープ デコボン	豚もも肉 米みそ 豆腐 カットわかめ 卵 牛乳	米 いりごま なたね油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん たけのこ水煮 長ねぎ にんにく デコボン	587 kcal 25.6 g 17.7 g 2.0 g	

児童1人1人当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	たんぱく質		脂質		糖質		食塩		ビタミン		食物繊維	
	4月分平均	目標	4月分平均	目標	4月分平均	目標	4月分平均	目標	4月分平均	目標		
4月分平均	603	16.9	29.2	2.2	357	92	2.3	221	0.42	0.55	36	6.3
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

※1: 学校給食摂取基準(2020年版) ※2: 学校給食摂取基準(2020年版)の範囲内で調整しています。

## 保護者のみなさまへ

★給食白衣は、給食当番が週の最終日に持ち帰りますので、洗濯をして、週明けに持たせてください。ご協力をお願いいたします。

★ランチョンマットは、毎日持ち帰ります。清潔なハンカチ、給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。



### <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300g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60g分の野菜料理を使用した献立を提供します。(1皿60g×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。

