



令和 6年 4月 献立表

中央区立常盤小学校

日	献立名	飲み物	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
9 火	チキンライス ジャがいものハニーサラダ パスタスープ 清見オレンジ	牛乳	米, サラダ油, ジャがいも, はちみつ, マカロニ	鶏肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, スイートコーン, キャベツ, はくさい, こまつな, きよみ	587	20.4
10 水	【食べよう野菜350献立】 わかめごはん 鯖のカレー焼き 野菜60gのお浸し みそ汁	牛乳	米, さとう	わかめ, さば, 豆腐, 牛乳	はくさい, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	603	24.7
11 木	ぶどうコッペパン クリームシチュー 白玉フルーツミックス	牛乳	ぶどうパン, ジャがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, 冷凍白玉だんご, さとう	鶏肉, パルメザンチーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, パイン缶, 黄桃缶	627	23.5
12 金	中華丼 五目スープ 開口笑	牛乳	米, サラダ油, さとう, でんぷん, ごま油, ジャがいも, 小麦粉, バター, いりごま	豚肉, いか, ベーコン, 卵, 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん, チンゲンサイ, 干しいたけ, しょうが, 長ねぎ	687	23.4
15 月	1年生給食開始 チキンカレーライス ツナと野菜のサラダ りんご	牛乳	米, ジャがいも, サラダ油, さとう	鶏肉, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, もやし, スイートコーン, りんご	641	20.4
16 火	【地産地消の日:すまし汁(こまつな)】 ごはん 魚のみそ焼き 野菜の和風サラダ すまし汁 セミノール	牛乳	米, さとう	さば, 豆腐, 牛乳	しょうが, キャベツ, ほうれんそう, にんじん, こまつな, えのきたけ, セミノール	604	24.4
17 水	[カミング30献立] こぎつねごはん わかさぎの唐揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ 豚汁	牛乳	米, さとう, いりごま, でんぷん, サラダ油, ジャがいも	油揚げ, 鶏ひき肉, わかさぎ, 豚肉, 豆腐, 牛乳	にんじん, しょうが, にんにく, こまつな, もやし, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	594	27.2
18 木	スパゲティミートソース コーンと野菜のサラダ ココア蒸しパン	牛乳	スパゲティ, サラダ油, でんぷん, さとう, 小麦粉	豚肉, 大豆, 豆乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト水煮缶, キャベツ, スイートコーン	605	23.9
19 金	【郷土料理の日:新潟県】 鶏ごぼうピラフ ゼリーフライ 野菜スープ	牛乳	米, 米粒麦, サラダ油, バター, ジャがいも, 小麦粉, パン粉	鶏肉, おから, ベーコン, 牛乳	ごぼう, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, チンゲンサイ	592	18.8
22 月	入学・進級おめでとう献立 赤飯 鶏のから揚げ お浸し かきたま汁	牛乳	米, もち米, いりごま, でんぷん, サラダ油, さとう	あずき水煮缶, 鶏肉, なた, 卵, 牛乳	しょうが, にんにく, ほうれんそう, もやし, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ	610	26.6
23 火	【季節の献立:春キャベツ】 黒ごとうパン 豆腐ハンバーグ ポテトのフレンチサラダ 春キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳	黒ごとうパン, サラダ油, パン粉, ジャがいも, さとう, バター, 小麦粉	豚肉, 豆腐, ベーコン, 豆乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, クリームコーン, スイートコーン	585	26.2
24 水	ごはん 魚のあずま煮 お浸し みそ汁 デコボン	牛乳	米, でんぷん, サラダ油, さとう, いりごま, ジャがいも	めだい, わかめ, 牛乳	こまつな, もやし, にんじん, たまねぎ, デコボン	591	23.4
25 木	豆乳ごまみそ坦々うどん キャベツときゅうりのサラダ オレンジカップケーキ	牛乳	冷凍うどん, サラダ油, さとう, 練りごま, すりごま, ごま油, 小麦粉, バター, マーメレード	豆乳, 豚肉, 卵, 牛乳	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, オレンジジュース	641	25
26 金	親子丼 みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳	米, なたね油, さとう, ジャがいも	鶏肉, 卵, 油揚げ, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, こまつな, ぶどうジュース	622	24.6
30 火	きなこトースト ポークビーンズ わかめとキャベツのサラダ 清見オレンジ	牛乳	食パン, バター, さとう, ジャがいも, なたね油	きな粉, 豚肉, ベーコン, 大豆, わかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, スイートコーン, きよみ	586	25.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回あたりの平均摂取量

<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、季節の行事に関連がある食材を使用した献立を提供します。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量*1)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
4月分平均	612	15.6	30.1	2.4	334	93	2.3	245	0.33	0.51	31	6.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

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。

郷土料理の日(埼玉県)

「ゼリーフライ」

埼玉県行田市の郷土料理です。ジャがいもとおからのコロケのような食べ物です。その名の由来は、小判形であることから「銭フライ」と言われていたものの「銭」がなまって「ゼリーフライ」となったと言われています。お楽しみに！



ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食の献立は、栄養バランスと、子どもたちのこころと体の成長に配慮して作成しています。本年度も安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

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>

