



# 令和6年 4月 献立表



## 中央区立月島第一小学校

日 曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるものになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるものになる食品		
9 火	チキンライス じゃがいものハニーサラダ パスタスープ きよみオレンジ 牛乳	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 なたね油 じゃがいも はちみつ マカロニ	人参 マッシュルーム缶 玉ねぎ キャベツ 白菜 スイートコーン缶 こまつな きよみ	587	20.4
10 水	豆乳ごまみそ坦々うどん キャベツときゅうりのサラダ 開口笑 牛乳	豆乳 豚肉 たまご 牛乳	冷凍うどん なたね油 さとう 白ごま ごま油 小麦粉 有塩バター	人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	694	26.4
11 木	【カミカミメニュー】 こぎつねごはん わかさぎのから揚げ 野菜のしょうがしょうゆがけ 豚汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 わかさぎ 豚肉 豆腐 牛乳	米 さとう 白ごま 小麦粉 でんぷん なたね油 じゃがいも	人参 しょうが にんにく こまつな もやし 大根 長ねぎ つきこんにやく	608	27.8
12 金	イカ入り中華丼 五目スープ オレンジカップケーキ 牛乳	豚肉 切りいか ベーコン たまご 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ごま油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ にんにく チンゲンサイ 長ねぎ オレンジジュース マーメイド	677	24.2
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	鶏肉 牛乳 まぐろ油漬缶	米 じゃがいも なたね油 さとう	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし スイートコーン缶 りんご	641	20.4
16 火	大豆入りスパゲティミートソース コーンと野菜サラダ ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆 豆乳 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 でんぷん さとう 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮缶 キャベツ スイートコーン缶	605	23.9
17 水	【季節の献立】 黒砂糖コッペパン 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	豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳	黒さとうコッペパン なたね油 パン粉 じゃがいも さとう 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶	585	26.2
18 木	【地産地消の日 こまつな(江戸菜)】 ごはん さばのみそ焼き 野菜の和風サラダ すまし汁 牛乳	さば切身 豆腐 わかめ 牛乳	米 さとう	しょうが キャベツ こまつな 人参 えのきたけ	586	24.1
19 金	いちごジャムドック クリームシチュー キャロットドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ	コッペパン なたね油 いちごジャム 小麦粉 じゃがいも 有塩バター さとう はちみつ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ チンゲンサイ キャベツ もやし こまつな スイートコーン缶 レモン	601	22.5
22 月	【郷土料理 埼玉県】 鶏ごぼうピラフ ゼリーフライ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 おから ベーコン 牛乳	米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ごぼう 人参 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ	587	19.9
23 火	ごはん 魚(助宗たら)のあずま煮 お浸し みそ汁 りんご 牛乳	助宗たら切身 わかめ 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 なたね油 さとう 白ごま じゃがいも	こまつな もやし 人参 玉ねぎ りんご	571	23.3
24 水	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 きよみオレンジ 牛乳	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ 牛乳	食パン 有塩バター さとう じゃがいも なたね油	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶 きよみ	585	25.4
25 木	【野菜350運動】 わかめごはん さばのカレー焼き 野菜60gのお浸し みそ汁 牛乳	炊き込みわかめ 豆腐 さば切身 牛乳	米 さとう	白菜 こまつな 人参 玉ねぎ えのきたけ	601	24.5
26 金	親子丼 みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 たまご 油揚げ アガー 牛乳	米 なたね油 さとう じゃがいも	玉ねぎ 人参 こまつな つきこんにやく ぶどうジュース	622	24.6
30 火	【入学・進級祝いこんだて】 赤飯 鶏肉のから揚げ お浸し かきたま汁 牛乳	あずき水煮缶 鶏肉 なると たまご 牛乳	米 もち米 黒ごま なたね油 さとう でんぷん	しょうが にんにく こまつな もやし 人参 長ねぎ えのきたけ	557	29.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

### 献立で毎月実施している、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(22日)  
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(18日)  
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(11日)  
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(25日)  
「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(17日)  
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。

### 児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)			鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
				*2	*2	*2		A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
4月分平均	607	16	30	2.4	334	92	2.2	235	0.33	0.51	29	6.7
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

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。

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。



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