



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>