

毎日350g以上の野菜を食べよう！  
**今月の給食 平均野菜使用量**

# 平成31年度 4月 献立予定表

中央区立佃中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間		
				体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
10	水	○	<b>入学・進級お祝い献立</b> 赤飯 鶏の唐揚げ お浸し すまし汁 デコポン	あずき,牛乳,鶏肉, カットわかめ,削り節, かまぼこ,アガー	米,もち米,いりごま, でんぶん,サラダ油, 上白糖	しょうが,キャベツ,ほうれんそう, もやし,ねぎ, えのきたけ,デコポン	867	29.8
11	木	○	ポークカレーライス ひじきサラダ りんご	豚肉,牛乳,ひじき	米,じゃがいも, サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,しょうが, にんにく,キャベツ,こまつな, りんご	831	25.0
12	金	○	あぶ玉丼 豚汁 オレンジゼリー	ちくわ,油揚げ,たまご, 牛乳,豚肉,豆腐, 削り節,淡色みそ, アガー	米,米粒麦,三温糖, サラダ油,じゃがいも, 上白糖	にんじん,玉葱,干しいたけ, だいこん,こんにゃく,ねぎ, オレンジジュース	844	30.4
15	月	○	<b>【食べよう野菜350 ～野菜1皿70g～】</b> スパゲティミートソース 野菜のフレンチサラダ ヨーグルトケーキ	大豆,鶏ひき肉,牛乳, たまご,ヨーグルト	スパゲティ,サラダ油, でんぶん,中ざらめ, 上白糖,小麦粉, 有塩バター	玉葱,にんにく,トマト水煮, キャベツ,にんじん,もやし, りんご	881	32.1
16	火	○	菜の花ご飯 しゃもの天ぷら 野菜のごまみそだれ 若竹汁	昆布,むさび,たまご, 牛乳,しゃも,豆腐, カットわかめ,削り節	米,もち米,上白糖, 小麦粉,サラダ油, いりごま,三温糖	菜ばな,こまつな,もやし, にんじん,ねぎ,たけのこ水煮	807	31.6
17	水	コーヒー 牛乳	セルフクリスピーフィッシュサンド ボイルキャベツ コーンポタージュ 清見オレンジ	ホキ,たまご,コーヒーオレ, 牛乳	バーンズパン,小麦粉, コーンフレーク,サラダ油, 小麦粉,バター	キャベツ,クリームコーン缶, 玉葱,清見オレンジ	753	29.4
18	木	○	<b>【世界の味めぐり～中国～】</b> 麻婆豆腐丼 中華スープ 中華揚げごま団子	豆腐,大豆,鶏ひき肉, 赤色みそ,牛乳, カットわかめ,あずき	米,サラダ油,上白糖, でんぶん,ごま油, 白玉粉,いりごま	玉葱,ねぎ,にんにく,しょうが, もやし,えのきたけ	913	30.8
19	金	○	<b>【日本の郷土料理～北海道～】</b> ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 いももち	牛乳,鮭,淡色みそ, 豚肉,削り節	米,上白糖,サラダ油, 有塩バター,でんぶん, じゃがいも	しょうが,しめじ,にんじん,ねぎ, キャベツ,玉葱,コーン缶	881	33.2
22	月	○	<b>【地産地消の日～あしたば～】</b> あしたばパン キャベツとツナのキッシュ もやしのカレーサラダ パスタスープ	ツナ缶,たまご,牛乳, チーズ,豚肉	あしたばパン,サラダ油, 上白糖,マカロニ, じゃがいも	キャベツ,玉葱,もやし, にんにく,にんじん,さやいんげん	754	36.2
23	火	○	たけのこごはん 卵焼き 大豆のサラダ みそ汁	油揚げ,牛乳,鶏ひき肉, 干ひじき,たまご,大豆, カットわかめ,削り節, 淡色みそ,赤色みそ	米,上白糖,サラダ油, ごま油,いりごま, じゃがいも	たけのこ,にんじん,玉葱, りょうとうもやし	809	30.3
24	水	○	<b>【かみかみ献立】</b> コーンマヨトースト 揚げごぼうのサラダ ポトフ	牛乳,豚肉	食パン,上白糖, サラダ油,じゃがいも, マヨネーズ	ごぼう,キャベツ,もやし, にんじん,玉葱,セロリー, コーン缶	748	30.5
25	木	○	ごはん 鯖のみそネーズ焼き キャベツの生姜じょうゆ かき玉汁	牛乳,さわら,淡色みそ, 豆腐,削り節,たまご	米,マヨネーズ,いりごま, でんぶん	キャベツ,しょうが,玉葱, えのきたけ	843	32.1
26	金	○	そばめし 豆腐ときのこのスープ スパイシーポテト	豚肉,いか,青のり, 粉かつお,牛乳,豆腐	米,米粒麦,サラダ油, 蒸し中華めん, でんぶん,じゃがいも	にんじん,玉葱,しめじ, えのきたけ,ねぎ	785	26.5

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

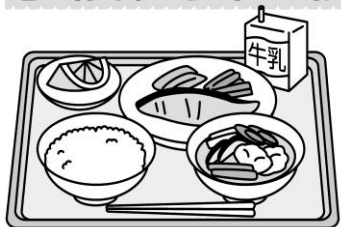
## ご入学・ご進級おめでとうございます！

新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期のみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしてください。

今年度も、安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同（調理員6名・栄養士1名）で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は単に“学校で食べる食事”ということではなく、成長期にある生徒達の健康の増進や体位の向上を図る上で必要な栄養バランスを整えており、また、将来にわたって健康な生活を送れるよう、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「教材」となるものです。

## よく噛んで味わって食べよう

健康な歯でよく噛むことは、体全体の健康を増進します。また、食べ物本来の味がよくわかり味覚の発達を促します。噛みごたえのある「かみかみ献立」を毎月取り入れていきます。

## 1日の野菜摂取目標量は 350g です！

中央区では健康の維持・増進のために「食べよう野菜350運動」を推進しています。中学生が必要な1日の野菜摂取目標量は「350g」です。  
 ≪野菜1皿＝70g≫ 1日「70g×5皿＝350g」と覚えましょう！  
 給食でも野菜1皿70gの献立を毎月数回取り入れていきます。量を確認するようにしましょう。

## 毎月19日は 食育の日

毎月19日の「食育の日」には **【日本の郷土料理】** を提供していきます。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム (改定値当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
4月分平均	828	31	25.0	3.4	366	3	222	0.52	0.66	39	5
都栄養摂取標準	830	30	25～30	2.5	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5