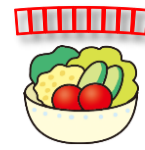


毎日350g以上の野菜を食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量

令和元年度 9月 献立予定表



中央区立佃中学校



Main table with columns for date, day, milk, name, ingredients, energy, and protein. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.

※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。

◆今月の献立から◆

17日(火) かみなり汁

『かみなり汁』は、栃木県の郷土料理です。栃木県中央部は、全国的にみても雷の多い地域といわれ、熱した油で豆腐を炒めるとき、バリバリと雷のような大きな音がすることから『かみなり汁』と呼ばれるようになりました。

25日(水) <世界の料理・ブラジル> ポンデケージョ

『ポンデケージョ』とは、ブラジル料理のひとつ、もちりしたチーズパンです。

1日の野菜摂取目標量は350gです

毎年9月は、国が主体となり展開する「食生活改善普及運動」実施月間です。中央区では9月を「食べよう野菜350運動」強化月間とし、保健所・保育園・学校が連携をして、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進しています。

中学生が健康の維持・増進のために必要な1日の野菜摂取目標量は「350g」

給食では、普段から様々な料理に野菜をたっぷり使用していますが、「約70gの野菜を使った副菜」には毎月献立表に「食べよう野菜350マーク」を付けています。盛りつけ量を目で見えて確認し、1皿単位の目安を理解することで、食事の自己管理能力を育てていきます。

Nutrition table with columns for energy, protein, fat, sodium, calcium, iron, vitamins A, B1, B2, C, and fiber.