

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
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9 水	【季節の献立の日～旬の食材「たけのこ」～】 赤飯 魚の照り焼き お浸し 若竹汁 清見オレンジ 牛乳	米 もち米 ごま 上白糖	あずき ぶり わかめ 牛乳	はくさい こまつな にんじん たけのこ水煮 清見オレンジ	782	33.2
10 木	ミルクパン ホワイトシチュー フライドオニオンサラダ りんご 牛乳	ミルクパン 油 じゃがいもバター 小麦粉 上白糖	鶏肉 調理用牛乳 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ こまつな にんじん りんご	757	30.2
11 金	チャーハン ジャンボしゅうまい 中華スープ ニューサマーオレンジ 牛乳	米 ごま油 油 でんぷん 上白糖 しゅうまいの皮	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 にんじん しょうが チンゲンツアイ 干しいたけ えのきたけ ニューサマーオレンジ	774	31.6
14 月	ごはん のりの佃煮 肉じゃが みそ汁 美生柑 牛乳	米 上白糖 じゃがいも 油 こんにゃく	のり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん こまつな キャベツ 美生柑	748	29.8
15 火	【食べよう！野菜350メニューの日】 スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ キャロットマフィン 牛乳	スパゲティ 油 でんぷん 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 大豆 生クリーム 卵 牛乳	玉葱 にんじん にんにく トマト水煮 キャベツ こまつな きゅうり	891	34.9
16 水	【かみかみメニューの日】 わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ(2本) 切干し大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	米 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 上白糖	ししゃも わかめ まぐろ油漬缶 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん 切干し大根 こまつな しめじ	791	28.9
17 木	ハッシュドポークライス わかめと野菜のサラダ ぶどうゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖	豚肉 わかめ アガー 牛乳	玉葱 にんにく しめじ マッシュルーム缶 トマト水煮 キャベツ にんじん こまつな ぶどうジュース	805	28.7
18 金	【食育の日：日本の郷土料理～栃木県～】 ごはん さばの七味焼き 野菜のごま和え かみなり汁 牛乳	米 三温糖 ごま油 ごま 上白糖	さば 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん こんにゃく 干しいたけ	830	31.6
21 月	サーモンクリームライス スパニッシュオムレツ コンソメスープ 清見オレンジ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	鮭 調理用牛乳 ベーコン 卵 牛乳	レモン 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム缶 にんじん ピーマン キャベツ こまつな 清見オレンジ	859	34.5
22 火	【地産地消の日：こまつな】 麻婆豆腐丼 都産野菜の3色ナムル わかめスープ 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖 でんぷん ごま油 ごま	豆腐 大豆 鶏肉 みそ わかめ 牛乳	干しいたけ 玉葱 ねぎ 万能ネギ にんにく しょうが こまつな だいずもやし にんじん えのきたけ	799	33.9
23 水	ごはん あじフライ 春雨サラダ みそ汁 甘夏 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 上白糖 ごま	あじ ハム 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ 甘夏	798	31.6
24 木	ビスキュイパン ポトフ(カレー風味) カラフルサラダ りんご 牛乳	パンズパン バター 上白糖 小麦粉 じゃがいも 油	卵 調理用牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ 大豆 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ にんにく こまつな コーン缶 りんご	809	29.7
25 金	ごはん 白身魚のピリ辛ソース ツナと野菜の和え物 クリームコーン中華スープ 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 ごま油	ホキ まぐろ油漬缶 わかめ 卵 牛乳	しょうが にんにく りよくとうもやし こまつな にんじん 玉葱 コーン缶 チンゲンツアイ	791	33.8
28 月	海鮮あんかけ丼 大豆もやしのごま酢和え みそ汁 牛乳	米 油 上白糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	帆立貝 いか みそ おきえび うずら卵 わかめ 油揚げ 牛乳	はくさい しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 玉葱 にんじん 万能ネギ きゅうり だいずもやし ねぎ	783	30.9
30 水	豆乳タンタン麺 青のりビーンズポテト りんごゼリー 牛乳	中華めん 油 上白糖 ごま ごま油 でんぷん じゃがいも	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆 青のり アガー 牛乳	しょうが にんにく ねぎ にんじん りよくとうもやし チンゲンツアイ コーン缶 りんごジュース	780	31.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※24日(木)、25日(金)は宿泊泊訓練のため1年生は給食がありません。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)※1 (g)	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	800	15.8	27.5	2.7	375	113	3.3	351	0.45	0.64	42	8.2
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

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%範囲内で調査しています。



ご入学・ご進級
おめでとうございます

緊張した様子の新1年生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食では、子どもたちの心と体の成長を促すことのできる、栄養バランスのとれた食事の提供に努めていきます。安全でおいしい給食を目指していきますのでご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

給食配膳時、衛生面への配慮から給食当番は白衣と帽子、マスクを着用します。マスクの準備をお願いします。白衣は週末に持ち帰りますので、洗濯をし、週明けに忘れずに持たせてください。

献立の取組について

献立で毎月実践している、食育に配慮した5つの取組を紹介します。

- 1. 食育の日**
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。
- 2. 地産地消の日**
東京都産の食材を使用した献立を提供します。
- 3. かみかみメニューの日**
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。
- 4. 食べよう野菜350メニューの日**
「食べよう野菜350運動」は、1日あたり350g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70gを基準とした野菜料理を使用した献立を提供します。(1皿70g×5皿で1日の野菜摂取目安量)
- 5. 季節のメニューの日**
旬の食材や、季節の行事に関連する食材を使用した献立を提供します。

区HPに給食の情報を掲載しています

学校給食の紹介動画



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

学校給食レシピ



URL: https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.html

