



日曜	献立名	おもな使用食品の働き			1人1食あたり 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		
2月	いわしのかば焼き丼 カリカリじゃこサラダ けんちん汁 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 じゃがいも ごま油	いわし ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	にんじん キャベツ アスパラガス だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	821	32.5
3火	【かみかみメニューの日】 かみかみメニュー ごはん いりどり 切干し 根のかみかみサラダ クリスタルゼリー 牛乳	米 油 じゃがいも 上白糖 ごま	鶏肉 ちくわ アガー 牛乳	にんじん れんこん こんにゃく 干ししいたけ さやえんどう キャベツ 切干し大根 ごぼう 黄桃缶 パイン缶	786	26.6
4水	ぎざみきつねうどん いかの天ぷら 蒸しパン 牛乳	うどん 小麦粉 油 上白糖	油揚げ いか 卵 調理用牛乳 牛乳	玉葱 にんじん 万能ネギ こまつな 干ししいたけ 干しぶどう	780	34.6
5木	ごはん チーズ入り卵焼き 豚肉ときゅうりの塩昆布炒め みそ汁 牛乳	米 油 バター じゃがいも	調理用牛乳 卵 チーズ 豚肉 塩昆布 油揚げ みそ 牛乳	コーン 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり えのきたけ	789	35.0
6金	ごはん 鶏のから揚げ いんげんのごまみそ和え レタスのスープ バレンシアオレンジ 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 ごま	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	しょうが にんにく さやいんげん にんじん 玉葱 しめじ コーン缶 レタス バレンシアオレンジ	778	28.0
7土	ミルクパン 白身魚のピザソース焼き あじさいゼリー 小玉 牛乳	ミルクパン 小麦粉 オリーブ油 中ざらめ 上白糖 サイダー	バサ チーズ アガー 牛乳	にんにく なす 玉葱 にんじん 青ピーマン トマト水煮 ぶどうジュース 小玉すいか	774	36.5
10火	きんば風混ぜごはん 3色ナムル わんたんスープ パイナップル 牛乳	米 油 ごま ごま油 上白糖 ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 卵 牛乳	しょうが たくあん にんじん こまつな だいずもやし にんじん ねぎ にんにく 干ししいたけ パインアップル	771	29.5
11水	夏野菜のトマトスパゲティ じゃがいものハニードレサラダ フルーツパンケーキ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 中ざらめ じゃがいも はちみつ 上白糖 バター	豚肉 調理用牛乳 卵 牛乳	なす ズッキーニ にんにく 玉葱 トマト水煮 パセリ キャベツ にんじん りんご缶 黄桃缶	834	30.7
12木	【食べよう！野菜350メニューの日】 ごはん 野菜2皿分の麻婆 湯 たまごスープ 小玉すいか 牛乳	米 油 上白糖 でんぷん ごま油	鶏肉 みそ 卵 牛乳	なす ねぎ 干ししいたけ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが とうがらし 玉葱 トマト 小玉すいか	827	30.6
13金	【地産地消の日：きゃべつ】 ごはん 骨太ふりかけ 魚 ケチャップソース ボイルきゃべつ&にんじん みそ汁 牛乳	米 ごま 上白糖 でんぷん 小麦粉 油 麩	ちりめんじゃこ 粉かつお ぶり 豆腐 みそ 牛乳	にんにく 玉葱 青ピーマン トマト水煮 キャベツ にんじん こまつな	827	35.2
16月	ショートニングパン 白いんげん豆のトマト煮込み 海藻サラダ ミルクゼリー(桃缶入り) 牛乳	ショートニングパン じゃがいも 油 中ざらめ 上白糖	手亡豆 鶏肉 海藻ミックス アガー 調理用牛乳 牛乳	玉葱 にんじん ズッキーニ なす にんにく とうがらし トマト水煮 キャベツ きゅうり 黄桃缶	781	29.6
17火	わかめごはん 鮭の花かご焼き お浸し キムチ豚汁 冷凍みかん 牛乳	米 上白糖 油 マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも	鮭 チーズ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	わかめ 青ピーマン 赤ピーマン こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう しめじ 白菜キムチ 冷凍みかん	802	38.0
20金	【食育の日：日本の郷土料理～沖縄県～】 タコライス もずくのスープ パインゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん 上白糖	大豆 豚肉 チーズ もずく 豆腐 アガー 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ トマト にんじん えのきたけ パインジュース パイン缶	785	28.7
23月	五目あんかけ焼きそば フライドポテト メロン 牛乳	中華めん 油 ごま油 でんぷん じゃがいも	なると えび いか うずら卵 牛乳	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん 玉葱 りょくとうもやし はくさい チンゲンツアイ メロン	771	29.5
24火	カレーライス 揚げ大豆と野菜のサラダ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 バター 油 じゃがいも 上白糖 でんぷん	鶏肉 大豆 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト水煮 すりおろしりんご キャベツ アスパラガス コーン缶	828	28.1
25水	ごはん さばのピリ辛味噌だれ 春雨と野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米 三温糖 でんぷん 春雨 ごま油 上白糖 ごま	さば みそ 油揚げ みそ 牛乳	りょくとうもやし きゅうり にんじん こまつな はくさい	781	31.5
26木	ビビンバ わかめと豆腐のスープ 枝豆 牛乳	米 油 上白糖 ごま油 ごま	豚肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	795	32.1
27金	【地産地消の日：とうもろこし】 照り焼きチキンバーガー とうもろこし きゃべつのクリームスープ 牛乳	パン マーガリン 上白糖 バター 油 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳 牛乳	とうもろこし 玉葱 にんじん キャベツ コーン缶	809	32.9
30火	にらと卵のポックンパ(炒めごはん) 小魚のニャンニョムソース とえのきのスープ 牛乳	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 上白糖 ごま	豚肉 卵 わかさぎ 豆腐 牛乳	玉葱 にら しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい こまつな えのきたけ	773	33.6



「共食」とは、家族や仲間と食事を共にすることをいいます。
結食の時間も大切な共食の場です。
「共食」を楽しむためにも、食事のマナーを正しく身に付け、
気持ちよく食事の時間を過ごしましょう。

食事のマナーチェック



正しい姿勢で座れていますか
食器やお箸は正しく持っていますか



友達との会話を夢中になっていませんか

学校給食での取組

学校では、自分が苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」「自分も食べられるかもしれない」と感じたり、一緒に食べる人からの影響を受け、食への興味や関心が広がる機会になるように取り組んでいます。

東京都産食材を用いた地産地消給食



食環境への関心

リクエスト給食など



料理名や献立の組み合わせに興味を持つ

郷土料理や季節の献立



地域や季節に合わせた料理を覚える

区HPで学校給食のレシピを公開中です
URL: https://www.city.chuo.lg.jp/s0049/gakumu/kyushoku_recipe.html



栄養価	エネルギー						ビタミン					食物繊維
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (塩分相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	※ (g)	
6月分平均	795	15.9	26.9	2.6	375	109	3	292	0.42	0.62	36	7.4
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、①一学校給食摂取基準の±10%範囲内 ②一学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

共食っていいね！

～家族そろっていただきます～



【共食】は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。

共食をするとこんないいことがあります

家

族とのコミュニケーションが図れ、
楽しく食べることができる



■会話を通して子どもの様子を知ることができる

食

について学べる機会となる

行事



マナー



旬



作り方



■食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えることができる

共食とは
みんなで一緒に食卓を囲んで食べること

規

則正しい時間に食べることができる



■食事や間食の時間が整いやすい
■起床時間が早く、朝食欠食が少なくなる

栄

養バランスのよい食事ができる



■主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることができる

参考：農林水産省 「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）



区ホームページに、学校給食に
関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

