

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー	たんぱく質
		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	kcal	g	
8 火	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ 清見オレンジ 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, いらごま	豚ひき肉, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	干しいたけ, にんにく, こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, きよみ	595	24.6	
9 水	鮭チャーハン 青のりビーンズポテト 野菜スープ 牛乳	米, 油, ごま油, いらごま, でんぷん, じゃがいも	鮭, 大豆, あおのり, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんじん, こまつな	589	22.0	
10 木	【地産地消の日 「東京都産糸寒天」】 親子丼 糸寒天のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん, いらごま, じゃがいも	鶏肉, 卵, ★糸寒天, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, つきこんにやく, キャベツ, スイートコーン缶	609	25.8	
11 金	【食べよう野菜350メニューの日】 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	米, さとう	炊き込み用わかめ, さば, 豆腐, 牛乳	はくさい, こまつな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	606	24.6	
～ 1年生給食開始～							
14 月	チキンカレーライス ツナと野菜のサラダ りんご 牛乳	米, じゃがいも, 油, 中ざらめ, 小麦粉, さとう	鶏肉, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, すりおろしりんご缶, こまつな, キャベツ, もやし, スイートコーン缶, りんご	625	19.7	
15 火	ハニートースト クリームシチュー フルーツミックス 牛乳	食パン, バター, 油, さとう, はちみつ, じゃがいも, 小麦粉	鶏肉, 調理用牛乳, シュレッドチーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	614	22.6	
16 水	チキンライス じゃがいものハニーサラダ ベジタブルスープ オレンジゼリー	米, 油, じゃがいも, はちみつ, さとう	鶏肉, ベーコン, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム水煮, キャベツ, にんじん, はくさい, かぶ, オレンジジュース	585	20.0	
17 木	スパゲティミートソース コーンと野菜のサラダ ココア蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, でんぷん, さとう, 小麦粉	豚ひき肉, 大豆, 豆乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト水煮缶, キャベツ, スイートコーン缶	606	23.9	
18 金	【食育の日 日本の郷土料理「埼玉県」】 じゃことけずりぶしの和風チャーハン ゼリーフライ 野菜スープ 牛乳	米, ごま油, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉	豚ひき肉, ちりめんじゃこ, かつお削り節, おから, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, わけぎ, にんじん, こまつな	616	23.1	
21 月	ジャージャー麺 中華スープ 野菜チップス 牛乳	蒸し中華めん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, さつまいも, じゃがいも	豚ひき肉, 大豆, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	にんにく, しょうが, たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, はくさい, えのきたけ, れんこん, ごぼう	619	30.3	
22 火	赤飯 鶏の唐揚げ お浸し かきたま汁 清見オレンジ 牛乳	米, もち米, いらごま, でんぷん, 油, さとう	あずき水煮缶, 卵, 鶏もも肉, 豆腐, 牛乳	しょうが, にんにく, こまつな, もやし, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, きよみ	649	28.7	
23 水	【季節のメニューの日 旬の食材「春キャベツ」】 セルフフィッシュサンド 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 りんごゼリー 牛乳	コッペパン, 小麦粉, パン粉, 油, バター, じゃがいも, さとう, 米粉	ホキ, ベーコン, 豆乳, アガー, 牛乳	にんじん, きゅうり, たまねぎ, キャベツ, クリームコーン缶, スイートコーン缶, りんごジュース	614	26.7	
24 木	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしドレッシングサラダ 白菜スープ 牛乳	米, 油, でんぷん, さとう	豚ひき肉, 豆腐, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, はくさい, こまつな	606	26.5	
25 金	【かみかみメニューの日 「きびなご」】 ごはん ツナそぼろ きびなごの唐揚げ 野菜のごま酢がけ けんちん汁 牛乳	米, さとう, いらごま, でんぷん, 油, じゃがいも	まぐろ油漬缶, キビナゴ, 豆腐, 豚肉, 牛乳	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	588	26.2	
28 月	きな粉揚げパン トマトシチュー わかめとキャベツのサラダ 清見オレンジ 牛乳	コッペパン, 油, さとう, じゃがいも, 中ざらめ	きな粉, 大豆, 鶏肉, カットわかめ, 牛乳	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, トマト水煮缶, にんじん, スイートコーン缶, きよみ	586	24.7	
30 水	ごはん 魚のあずま煮 野菜のごまみそだれ 沢煮椀 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう, いらごま	さわら, 豚肉, 牛乳	はくさい, もやし, にんじん, だいこん, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	605	25.9	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。(大人は350g以上)  
給食では、1皿60g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60g×5皿で1日の野菜摂取目安量)
- 季節のメニューの日**  
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。

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/kyushokudougou.html>

学校給食レシピ



URL: [https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumou/kyushoku\\_recipe.html](https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumou/kyushoku_recipe.html)



中央区食育マーク

ご入学・ご進級おめでとうございます

保護者のみなさまへ

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

給食当番は発熱やせき、下痢やおう吐などの症状があるときは、感染症拡大防止のため、当番を交代する必要があります。日頃からの手洗い、うがいの励行とともに、毎日の体調の確認をお願いします。

また、週末に白衣を持ち帰りしたら、洗濯をして、週明けに持たせてください。ご協力をお願いします。

清潔なランチョンマットも忘れずに！

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	栄養素										食物繊維	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミン				
(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg RE)	B1	B2	B6	C	(g)
4月分平均	607	16.2	29.8	2.3	319	2.2	85	240	0.32	0.52	31	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	2	50	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。

