



★今月の給食目標★ 食事のマナーに気をつけよう。



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		
2月	ごはん 魚の香味焼き 和風サラダ みそ汁 メロン 牛乳	米, さとう, ごま油, いりごま, じゃがいも	ほっけ, まぐろ油漬缶, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	しょうが, 長ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, メロン	605	30.0
3火	セサミトースト 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み こふきいも 牛乳	食パン, バター, はちみつ, いりごま, 油, じゃがいも	鶏もも, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ズッキーニ, なす, マッシュルーム水煮, スイートコーン缶	590	25.2
4水	鶏ごぼうピラフ じゃがいもと野菜のサラダ卵スープ 牛乳	米, 油, じゃがいも, さとう	鶏肉, 豆腐, 卵, 牛乳	ごぼう, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, こまつな, えのきたけ	585	24.7
5木	けんちんうどん ちくわのいそべ揚げ 野菜とじゃこのおかか和え 小玉すいか 牛乳	冷凍うどん, 米粉, 油, さといも, さとう	鶏もも, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, ちりめんじゃこ, かつお削り節, 牛乳	長ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, えど菜, キャベツ, もやし, 小玉すいか	591	26.3
6金	ガパオライス 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, 春雨	豚肉, 大豆, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ, ぶなしめじ, にんにく, にんじん, きゅうり, もやし, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	630	28.0
9月	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 野菜2皿分の回鍋肉 たまごとわかめの中華スープ 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, でんぶん	豚肉, 豆腐, カットわかめ, 卵, 牛乳	しょうが, キャベツ, ピーマン, にんじん, にんにく, たけのこ水煮, 長ねぎ	590	29.8
10火	クリームスパゲティ フレンチサラダ ブルーベリーマフィン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, バター, 小麦粉, さとう	調理用牛乳, 豆乳 生クリーム, 卵, 牛乳	たまねぎ, にんじん, きゅうり, マッシュルーム水煮, えど菜, キャベツ, ★ブルーベリー	677	21.1
11水	【季節のメニューの日 「入梅」】 いわしのかば焼き丼 野菜のごま酢がけ 吉野汁 あじさいゼリー 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう, いりごま, さといも	まいわし, 鶏もも, 豆腐, アガー, 寒天, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ぶどうジュース	629	26.4
12木	パンズパン ビーンズコロケ ゆで野菜 ミネストラスープ 牛乳	パンズパン, 油, パン粉, じゃがいも, 小麦粉, 乾燥マッシュポテト	手亡豆, 豚肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん, にんじん, セロリー, にんにく, トマト水煮缶	614	22.5
13金	チキンカレーライス わかめと野菜のサラダ サイダーゼリー 牛乳	米, じゃがいも, 油, 中ざらめ, 小麦粉, ごま油, さとう	鶏肉, カットわかめ, アガー, 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, キャベツ, もやし, パイン缶	641	18.0
16月	ごはん いかのケチャップソース ひき肉と春雨の辛味炒め 白菜スープ 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう, 春雨, ごま油	切りいか, 豚肉, ベーコン, 牛乳	しょうが, にんにく, にら, さやいんげん, 長ねぎ, えのきたけ, はくさい, こまつな, にんじん	586	24.6
17火	しらす入りわかめごはん 卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	米, 油, さとう	炊き込み用わかめ, しらす干し, 豚肉, 卵, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, キャベツ	606	27.5
18水	フレンチトースト ポトフ 大豆とじゃこのサラダ 冷凍みかん 牛乳	食パン, さとう, 粉糖, じゃがいも, 油	卵, 豆乳, 鶏肉, ウィンナー, 大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 冷凍みかん	593	28.0
19木	【食育の日 日本の郷土料理「山口県」】 ごはん チキンチキンごぼう お浸し みそ汁 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう	鶏もも, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	ごぼう, えだまめ, こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	610	25.8
20金	五目たんめん 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ フルーツヨーグルト 牛乳	蒸し中華めん, 油, でんぶん, じゃがいも, さとう, いりごま	豚肉, 大豆, 牛乳, プレーンヨーグルト	はくさい, チンゲンサイ, もやし, にんじん, たまねぎ, きくらげ, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	590	23.3
23月	ガーリックトースト チキンブラウンシチュー コーンと野菜のサラダ りんごゼリー 牛乳	食パン, バター, 油, じゃがいも, 中ざらめ, 小麦粉, さとう	鶏肉, アガー, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト水煮缶, キャベツ, スイートコーン缶, りんごジュース	622	24.3
24火	ごはん さばの味噌煮 野菜のしょうがじょうゆがけ 根菜汁 牛乳	米, さとう, ごま油	さば, 生揚げ, 牛乳	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, つきこんにゃく, 長ねぎ	620	23.7
25水	【地産地消の日 「東京都産あしたば」】 ツナのトマトソースパスタ カラフルサラダ あしたば蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, 中ざらめ, さとう, 小麦粉	まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, マッシュルーム水煮, トマト水煮缶, キャベツ, 赤ピーマン, もやし, きゅうり, ★あしたば粉	610	22.4
26木	ごはん 鶏肉のみそやき お浸し さつま汁 牛乳	米, さとう, じゃがいも	鶏もも, 焼きのり, 牛乳	しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, だいこん, ごぼう, つきこんにゃく, 長ねぎ	586	25.9
27金	【かみかみメニューの日 「きびなご」】 ごはん じゃこピーふりかけ きびなごの南蛮漬け 野菜サラダ みそ汁 牛乳	米, さとう, ごま油, いりごま, でんぶん, 油, じゃがいも	ちりめんじゃこ, キビナゴ, カットわかめ, 牛乳	ピーマン, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, スイートコーン缶	585	22.4
30月	チンジャオロース丼 豆腐と青菜のスープ フルーツミックス 牛乳	米, でんぶん, 油, さとう, ごま油	豚肉, 豆腐, 牛乳	ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ, にんにく, たけのこ水煮, しょうが, こまつな, えのきたけ, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	593	24.2

毎年6月は食育月間 中央区では、食育月間である6月に、「共食」を重点的に実施しています。



共食とは 共に(ともに)食(たべる) ~家族や仲間と食事を共にすること~

共食には、一緒に食することだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合っすることも含まれます。

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。

学校給食での取組

東京都産食材を用いた地産地消給食

郷土料理や季節の献立

リクエスト給食など



児童1人当たりの平均栄養摂取量(小学校)													
栄養価	エネルギー #1 (kcal)	たん白質 #2 (%)	脂質 #3 (%)	糖質 #4 (g)	鉄 #5 (mg)	亜鉛 #6 (mg)	ビタミンA #7 (μgRE)	ビタミンB1 #8 (mg)	ビタミンB2 #9 (mg)	ビタミンC #10 (mg)	カルシウム #11 (mg)	ナトリウム #12 (mg)	食物繊維 #13 (g)
6月分平均	607	16.5	29.2	2.2	321	2.2	86	229	0.34	0.52	33	6	
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	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%範囲内にて調整しています。