

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	野菜量 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 火	【ベジチャレンジ】 ハヤシライス 野菜60gのキャベツサラダ 冷凍みかん 牛乳	米, 油, 小麦粉, 中ざらめ, さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, 冷凍みかん	659	22.0	143
3 水	ごはん ごま塩 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 牛乳	米, いりごま, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも	豆腐, 豚肉, カットわかめ, 牛乳	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 干しいたけ, しょうが, にら, 長ねぎ, えのきたけ	585	26.2	106
4 木	ハニートースト トマトシチュー ポテトのフレンチサラダ 牛乳	食パン, バター, さとう, はちみつ, 油, じゃがいも, 中ざらめ	大豆, 鶏肉, 牛乳	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, トマト水煮缶	587	24.7	138
5 金	【地産地消の日 「とうがん」】 ごはん 魚のたつた揚げ 海藻サラダ とうがんのみそ汁 牛乳	米, でんぷん, 油, ごま油, いりごま	さば, ちりめんじゃこ, 海藻ミックス, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	しょうが, きゅうり, にんじん, だいこん, とうがん	624	23.1	75
8 月	ココア揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ りんご 牛乳	コッペパン, 油, さとう, じゃがいも	鶏肉, ウィナー, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	586	23.9	118
9 火	【季節のメニューの日「重陽の節句」】 【ベジチャレンジ】 栗ごはん 魚の七味焼き 野菜60gの菊花あえ すまし汁 牛乳	米, 油, むきぐり, さとう, ごま油	さば, 花型かまぼこ, カットわかめ, 牛乳	しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく, 長ねぎ, こまつな, はくさい, もやし, 菊のり, えのきたけ	591	24.7	84
10 水	五目あなかけうどん スパイシービーンズポテト フルーツヨーグルト 牛乳	冷凍うどん, 油, でんぷん, じゃがいも	鶏肉, 切りいか, 大豆, プレーンヨーグルト, 牛乳	しょうが, にんにく, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, はくさい, もやし, こまつな, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	623	29.0	91
11 木	ごはん 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 春雨スープ 牛乳	米, でんぷん, じゃがいも, 油, さとう, 春雨	凍り豆腐, 豚肉, ベーコン, 牛乳	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, ピーマン, もやし, チンゲンサイ	585	23.9	95
12 金	チキンカレーライス わかめと野菜のサラダ クリスタルゼリー 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	632	18.0	125
16 火	【ベジチャレンジ】 野菜2皿分のソース焼きそば 豆腐とわかめのスープ 開口笑 牛乳	蒸し中華めん, 油, 小麦粉, バター, さとう, いりごま	豚肉, あおのり, 豆腐, カットわかめ, 卵, 牛乳	キャベツ, もやし, たまねぎ, ピーマン, にんじん, えのきたけ	585	26.5	120
17 水	鮭チャーハン 五目スープ 大学いも 牛乳	米, 油, ごま油, いりごま, じゃがいも, さつまいも, 中ざらめ	鮭, 卵, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんじん, こまつな	622	24.3	60
18 木	ごはん 魚のから揚げ 春雨と野菜の中華サラダ ワンタンスープ 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう, ごま油, 春雨, ワンタンの皮	メルルーサ, 豚ひき肉, 牛乳	しょうが, 長ねぎ, パセリ, キャベツ, こまつな, にんじん, 干しいたけ, もやし, にら, にんにく	586	24.7	75
19 金	【食育の日 日本の郷土料理「北海道」】 豚丼 わかめスープ なし 牛乳	米, さとう, 油, でんぷん, いりごま, ごま油	豚肉, カットわかめ, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, つきこんにやく, 長ねぎ, にんじん, しょうが, えのきたけ, なし	585	25.5	77
22 月	ビビンバ 野菜の中華ドレッシングサラダ 卵スープ 牛乳	米, 油, さとう, ごま油, いりごま	豚ひき肉, 大豆, ボンレスハム, 豆腐, 卵, 牛乳	にんにく, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, えのきたけ	647	29.1	135
24 水	【かみかみメニューの日 「わかさぎ」】 わかめごはん わかさぎのピリ辛あげ 和風サラダ みそ汁 牛乳	米, でんぷん, 油, いりごま, さとう, ごま油, じゃがいも	炊き込み用わかめ, わかさぎ, まぐろ油漬缶, 油揚げ, 牛乳	長ねぎ, にんにく, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ	592	23.7	60
25 木	パエリア ポテトのキッシュ 野菜スープ オレンジゼリー 牛乳	米, 油, じゃがいも, マヨネーズ, さとう	切りいか, 鶏肉, 卵, ベーコン, 調理用牛乳, シュレッドチーズ, アガー, 牛乳	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム水煮, ピーマン, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, こまつな, オレンジジュース	608	26.2	118
26 金	はちみつきなこトースト コーンシチュー コンビネーションサラダ 牛乳	食パン, バター, はちみつ, さとう, じゃがいも, 油, 小麦粉	きな粉, 鶏肉, 豆乳, 調理用牛乳, パルメザンチーズ, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, スイートコーン缶, にんじん, キャベツ, もやし	586	23.3	128
29 月	ごはん 魚のごまみそだれ じゃがいも入りきんぴらごぼう みそ汁 牛乳	米, さとう, いりごま, じゃがいも, 油	鮭, 油揚げ, 牛乳	にんじん, ごぼう, つきこんにやく, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, こまつな	586	26.7	60
30 火	【ベジチャレンジ】 海の幸スパゲティ 野菜60gのフレンチサラダ たまご蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, でんぷん, さとう, 小麦粉	まぐろ油漬缶, むきえび, 切りいか, 調理用牛乳, 卵, 生クリーム, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト水煮缶, キャベツ, きゅうり	614	24.9	148

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間

ベジチャレンジを実施します！

サン・ゴー・マル

「食べよう野菜350（サン・ゴー・マル）運動」とは、健康の維持・増進のために1日あたり350g以上（小学生は1日300g以上）の野菜を食べることを推進する取り組みです。

1日3回の食事で5皿の野菜料理（1皿70g）を食べると、350gの野菜をとることができます。小学生は、1皿60gの野菜料理を1日5皿食べると、目標量である300gの野菜をとることができます。

9月の給食では毎週火曜日（2日・9日・16日・30日）を【ベジチャレンジ】とし、野菜量が目で見て、食べてわかるよう1皿60gを基準とした野菜料理を提供します。

さまざまな野菜を使い、調理法、味付けなど工夫しています。

野菜をいろいろな料理で食べてみましょう。

栄養価

	エネルギー *1	たん白質 *1	脂質 *1	ナトリウム*1 (食塩相当量)	カルシウム *2	鉄 *2	マグネシウム *2	ビタミン				食物繊維 *2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	(g)
9月分平均	604	16.4	29.9	2.2	329	2.1	87	235	0.38	0.51	31	6.3
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%範囲内で調整しています。

9月1日より、野菜たっぷりメニューの作り方を紹介するYouTube動画を区のHPIにて公開

中央区食育野菜キャラクター

3 トマトサン

5 ピーマンゴー

QRコード

① にんじんマル