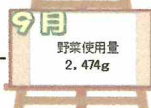




| 日       | 130.2g 献立名                                                              | おもな使用食品の働き                                    |                                       |                                                                                | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 1食あたりの<br>野菜量<br>g |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------------------|
|         |                                                                         | 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<br>火  | チキンライス さつまいものハニーサラダ<br>スコッチブロス 牛乳                                       | 米,無塩バター,なたね油,<br>さつまいも,はちみつ,押麦                | 鶏こま肉,ウィンナー,<br>ベーコン,牛乳                | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,<br>ピーマン,キャベツ,きゅうり,こまつな                                      | 600           | 17.6       | 163                |
| 3<br>水  | ピピンパ 中華風コーンスープ<br>ぶどうゼリー 牛乳                                             | 米,なたね油,さとう,<br>ごま油,でんぷん                       | 豚ひき肉,もずく,卵,アガー,牛乳                     | にんにく,こまつな,もやし,にんじん,<br>クリームコーン,スイートコーン,<br>ぶどうジュース                             | 616           | 20.9       | 70                 |
| 4<br>木  | 【ベジチャレンジ】<br>ごはん きんぴらコロケ<br>野菜60gのお浸し なめこ汁 牛乳                           | 米,じゃがいも,なたね油,<br>さとう,ごま油,小麦粉,パン粉              | 豚ひき肉,豆腐,牛乳                            | にんじん,ごぼう,キャベツ,もやし,<br>きゅうり,なめこ煮缶,長ねぎ                                           | 651           | 24.2       | 165                |
| 5<br>金  | 冷やしごまだれうどん<br>スパイシービーンズポテト すいか 牛乳                                       | 冷凍うどん,さとう,<br>白すりごま,でんぷん,<br>じゃがいも            | 鶏こま肉,わかめ,大豆,牛乳                        | にんじん,もやし,こまつな,すいか                                                              | 600           | 25.4       | 90                 |
| 8<br>月  | ミートドッグパン 大豆とツナのサラダ<br>卵スープ 梨 牛乳                                         | コッパパン,なたね油,<br>小麦粉,でんぷん,さとう,<br>じゃがいも         | 豚ひき肉,大豆,鶏こま肉,<br>まぐろ油漬缶,卵,牛乳          | にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,<br>キャベツ,きゅうり,はくさい,こまつな,<br>なし                              | 595           | 30.3       | 145                |
| 9<br>火  | 【季節のメニューの日「重陽の節句」】<br>ごはん 魚の菊花ソースがけ<br>野菜のピリカラごまあえ みそ汁 牛乳               | 米,でんぷん,さとう,ごま油,<br>白すりごま,じゃがいも                | ホキ,油揚げ,わかめ,牛乳                         | しょうが,きくの花,もやし,キャベツ,<br>にんじん,きゅうり,スイートコーン,<br>えのきたけ                             | 594           | 24.5       | 80                 |
| 10<br>水 | 豚キムチ丼 ワンタンスープ<br>フルーツヨーグルト 牛乳                                           | 米,ごま油,なたね油,<br>ワンタンの皮                         | 豚こま肉,鶏こま肉,ヨーグルト,<br>牛乳                | しょうが,にんにく,はくさいキムチ,<br>にら,キャベツ,もやし,にんじん,<br>たまねぎ,こまつな,長ねぎ,<br>パイン缶,黄桃缶,りんご缶     | 602           | 22.0       | 115                |
| 11<br>木 | 【ベジチャレンジ】<br>ガパオライス はるさめサラダ<br>野菜60gのスープ 牛乳                             | 米,ごま油,さとう,なたね油,<br>春雨                         | 鶏ひき肉,卵,ベーコン,牛乳                        | にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,<br>干しいたけ,赤ピーマン,キャベツ,<br>きゅうり                               | 598           | 23.1       | 153                |
| 12<br>金 | ゆかりごはん 魚のごまだれがけ<br>おろしドレッシングサラダ 田舎汁 牛乳                                  | 米,白ごま,さとう,なたね油,<br>白すりごま,でんぷん,<br>じゃがいも,こんにゃく | 鮭,生揚げ,牛乳                              | ゆかり,キャベツ,にんじん,もやし,<br>きゅうり,スイートコーン,だいこん,<br>たまねぎ,ごぼう                           | 589           | 27.8       | 105                |
| 16<br>火 | きなこトースト ポークビーンズ<br>じゃこ野菜のサラダ ピーチゼリー 牛乳                                  | 食パン,バター,さとう,<br>なたね油,じゃがいも                    | きな粉,豚こま肉,大豆,<br>ちりめんじゃこ,アガー,牛乳        | にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,<br>こまつな,きゅうり,スイートコーン,<br>ネクター,白桃缶                          | 606           | 25.5       | 143                |
| 17<br>水 | さつまいもごはん わかさぎの南蛮漬け<br>野菜のおかかあえ 豚汁 牛乳                                    | 米,もち米,さつまいも,<br>黒ごま,でんぷん,さとう,<br>なたね油,じゃがいも   | わかさぎ,粉かつお節,<br>豚こま肉,豆腐,牛乳             | 長ねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,<br>もやし,スイートコーン,ごぼう,<br>だいこん                                | 600           | 22.9       | 142                |
| 18<br>木 | 【ベジチャレンジ】<br>大根120g和風おろしツナパゲティ<br>野菜60gのレモンサラダ りんごカップケーキ 牛乳             | ロングスパゲティ,さとう,<br>オリーブ油,小麦粉,バター                | まぐろ油漬缶,焼きのり,卵,<br>牛乳                  | だいこん,万能ねぎ,キャベツ,もやし,<br>にんじん,こまつな,きゅうり,<br>レモン汁,りんご缶                            | 628           | 27.5       | 183                |
| 19<br>金 | 【日本の郷土料理「北海道」】<br>ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>野菜のさっぱりあえ 石狩汁 牛乳                     | 米,なたね油,こんにゃく,<br>さとう,ごま油                      | 豚こま肉,鮭,豆腐,牛乳                          | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,<br>もやし,こまつな,しょうが,はくさい,<br>きゅうり,スイートコーン,だいこん,<br>長ねぎ           | 605           | 28.0       | 132                |
| 22<br>月 | フィッシュバーガー ポテトサラダ<br>ABCパスタスープ 牛乳                                        | パンズパン,小麦粉,<br>パン粉,じゃがいも,<br>マカロニ,なたね油         | ホキ,ベーコン,牛乳                            | キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,<br>はくさい,こまつな                                              | 588           | 25.5       | 143                |
| 24<br>水 | 親子丼 大根サラダ みそ汁 牛乳                                                        | 米,なたね油,さとう,<br>ごま油,じゃがいも                      | 鶏こま肉,卵,豆腐,わかめ,<br>牛乳                  | にんじん,たまねぎ,こまつな,きゅうり,<br>だいこん,スイートコーン,えのきたけ                                     | 608           | 25.8       | 148                |
| 25<br>木 | 【ベジチャレンジ】<br>ごはん 魚のねぎみそ焼き<br>野菜60gのいそあえ すまし汁 柿 牛乳                       | 米,さとう,ごま油                                     | さば,焼きのり,粉かつお節,<br>豆腐,牛乳               | しょうが,長ねぎ,もやし,にんじん,<br>キャベツ,こまつな,えのきたけ,かき                                       | 626           | 24.9       | 80                 |
| 26<br>金 | チキンカレーライス<br>コーンと野菜のサラダ 梨 牛乳                                            | 米,じゃがいも,なたね油,<br>さとう                          | 鶏こま肉,牛乳                               | たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,<br>キャベツ,きゅうり,もやし,<br>スイートコーン,なし                           | 636           | 21.3       | 165                |
| 29<br>月 | 【地産地消の日「こまつな」】<br>ごはん 都産こまつなとじゃこのふりかけ<br>生揚げと豚肉のみそ炒め<br>わかめとキャベツのサラダ 牛乳 | 米,なたね油,さとう,<br>でんぷん,ごま油                       | ちりめんじゃこ,粉かつお節,<br>生揚げ,豚こま肉,わかめ,<br>牛乳 | こまつな,しょうが,にんにく,にんじん,<br>はくさい,たけのこ,だいこん,もやし,<br>ぶなしめじ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,<br>スイートコーン | 601           | 28.7       | 142                |
| 30<br>火 | 【かみかみメニューの日「れんこん」】<br>ぶどうパン 魚のさざれ焼き<br>れんこんチップサラダ ミネストローネスープ 牛乳         | ぶどうパン,パン粉,<br>なたね油,はちみつ,<br>マカロニ,じゃがいも        | ホキ,粉チーズ,豚こま肉,<br>ベーコン,牛乳              | キャベツ,スイートコーン,にんじん,<br>きゅうり,れんこん,たまねぎ,にんにく,<br>トマ水煮缶                            | 589           | 28.2       | 110                |

※ 都合により献立を変更する場合があります

## 食べよう野菜350 (サン・ゴー・マル)



毎年9月は、国が主体となり展開する「食生活改善普及運動」実施月間です。  
中央区では、野菜摂取量の増加に向けて9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」強化月間として、健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨しています。  
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。  
小学生の目標量は300g以上です。1日5皿 <60g×5皿=300g>となりますので、野菜の目安量を覚えてもらうため給食でも1皿60gの野菜料理を取り入れています。  
今月は毎週木曜日を【ベジチャレンジ】とし1皿60gを目安にした野菜料理を用意します。  
野菜の必要量を知り、残さず食べる習慣が定着するよう継続的に食育の推進を行ってまいります。



## 児童1人1回あたりの平均摂取

| 栄養素      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | ナトリウム<br>(塩化ナトリウム)<br>mg | カルシウム<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|------------|---------|--------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 9月分平均    | 607           | 16.5       | 28.8    | 2.1                      | 339         | 90             | 2.3          | 245          | 0.31        | 31        |
| 学校給食摂取基準 | 650           | 13~20      | 20~30   | 2                        | 350         | 50             | 3            | 200          | 0.4         | 25        |

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。

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HPにて公開します。ぜひ作ってみてください。

中央区食育野菜キャラクター



## 郷土料理の日(北海道)

今月は、北海道の郷土料理です。

石狩汁は、サケで有名な石狩川のある石狩町から生まれた漁師の料理です。江戸時代からサケ漁が盛んに行われ、大漁を祝うために食べられていたと言われてます。