



日	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		
8 火	チキンライス ジャがいものハニーサラダ ABCパスタスープ オレンジ 牛乳	米、バター、なたね油、はちみつ、 じゃがいも、マカロニ	鶏こま肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 スイートコーン、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、はくさい、こまつな、 きよみオレンジ	592	19.1
9 水	中華丼 はるさめサラダ 白玉フルーツミックス 牛乳	米、なたね油、さとう、でんぷん、 ごま油、春雨、冷凍白玉だんご	豚こま肉、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、 しょうが、キャベツ、きゅうり、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶	607	19.6
10 木	きなこトースト ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	食パン、バター、さとう、なたね油、 じゃがいも	きな粉、豚こま肉、大豆、 まぐろ油漬缶、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり	589	29.9
11 金	ごはん 魚の南蛮ソースがけ 磯香あえ みそ汁 オレンジ 牛乳	米、でんぷん、なたね油、さとう、 ごま油、じゃがいも	ホキ、粉かつお節、きざみのり、 豆腐、わかめ、牛乳	長ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、にんじん、えのきたけ、デコポン	598	25.3
14 月	1年生 給食開始 カレーライス コーンと野菜のサラダ オレンジ 牛乳	米、じゃがいも、なたね油、さとう	鶏こま肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 スイートコーン、きよみオレンジ	604	20.4
15 火	親子丼 大根サラダ みそ汁 牛乳	米、なたね油、さとう、ごま油、 じゃがいも	鶏こま肉、卵、豆腐、わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな、 きゅうり、だいこん、えのきたけ、 スイートコーン	604	25.6
16 水	ツナマヨトースト キャロットサラダ 卵スープ ぶどうゼリー 牛乳	食パン、なたね油、さとう、じゃがいも	まぐろ油漬缶、鶏こま肉、卵、 アガー、牛乳	たまねぎ、スイートコーン、キャベツ、 きゅうり、もやし、にんじん、はくさい、 こまつな、ぶどうジュース	589	23.5
17 木	わかめごはん 魚の照り焼き 野菜のごまあえ みそ汁 牛乳	米、白ごま、さとう、白すりごま、 じゃがいも	わかめ、ぶり、豆腐、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ、えのきたけ	605	27.3
18 金	【かみかみメニューの日「大豆」】 五目あんかけうどん 大豆とツナのサラダ オレンジカップケーキ 牛乳	冷凍うどん、なたね油、でんぷん、 さとう、小麦粉、バター、マーマレード	豚こま肉、いか、大豆、 まぐろ油漬缶、卵、牛乳	にんにく、しょうが、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、キャベツ、きゅうり、 オレンジジュース	625	28.7
21 月	【地産地消「小松菜」】 赤飯 鶏肉のから揚げ 地産小松菜のさっぱりあえ かきたま汁 牛乳	米、もち米、黒ごま、でんぷん、 なたね油、さとう、ごま油	あずき、鶏もも肉、なると、豆腐、 卵、牛乳	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、 きゅうり、にんじん、えのきたけ	622	27.0
22 火	【日本の郷土料理「埼玉県」】 鶏ごぼうピラフ ゼリーフライ 野菜スープ 牛乳	米、なたね油、バター、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	鶏こま肉、おから、ベーコン、牛乳	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 キャベツ	588	20.5
23 水	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 魚のカレー焼き 野菜60gのサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	米、さとう、ごま油、じゃがいも	さば、豆腐、わかめ、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、スイートコーン、 ごぼう、にんにく、だいこん、きよみオレンジ	634	24.3
24 木	ミートソーススパゲティ 野菜のレモンサラダ ココア蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ、オリーブ油、 なたね油、さとう、小麦粉	豚ひき肉、大豆、粉チーズ、 豆乳、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマトジュース、もやし、きゅうり、 スイートコーン、レモン汁	612	25.7
25 金	【かみかみメニューの日「わかさぎ」】 こぎつねごはん わかさぎのから揚げ わかめとキャベツのサラダ 豚汁 牛乳	米、さとう、白ごま、でんぷん、 なたね油、じゃがいも	油揚げ、鶏ひき肉、わかさぎ、 わかめ、豚こま肉、豆腐、牛乳	にんじん、しょうが、にんにく、こんにゃく、 キャベツ、もやし、スイートコーン、だいこん	609	26.4
28 月	黒砂糖パン 豆腐ハンバーグ ポテトのフレンチサラダ キャベツとコーンのクリームスープ 牛乳	黒砂糖パン、なたね油、パン粉、 さとう、じゃがいも、バター、小麦粉	豚ひき肉、豆腐、ベーコン、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、 クリームコーン、スイートコーン	593	26.3
30 水	【季節のメニューの日「たけのこ」】 菜の花ごはん 魚の香味焼き 野菜のお浸し 若竹汁 牛乳	米、さとう、なたね油	卵、さば、豆腐、わかめ、牛乳	こまつな、しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、はくさい、たけのこ、えのきたけ、 にんじん	596	25.8

※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

献立で毎月実施している、
食育に配慮した5つの取組を紹介します。

- 1. 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。
- 2. 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。
- 3. 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。
- 4. 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）
- 5. 季節のメニューの日**
旬の食材や、季節の行事に関連す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



URL: <https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyushokudouga.html>



URL: https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.h

児童1人1回あたりの平均摂取量

栄養価	エネルギー kcal (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン					食物繊維 (g)
							A1 (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C1 (mg)	A2 (g)	
4月分平均	604	16.4	31	2.3	326	90	2.2	264	0.35	0.53	31	6.0
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	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。

郷土料理の日(埼玉)

「ゼリーフライ」

埼玉県行田市の郷土料理です。じゃがいもとおからのコロッケのような食べ物です。その名の由来は、小判形であることから「銭フライ」と言われていたものの「銭」がなまって「ゼリーフライ」となったと言われています。お楽しみに！



ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食の献立は、栄養バランスと、子どもたちのこころと体の成長に配慮して作成しています。本年度も安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

