

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量



令和7年 4月 献立予定表

中央区立佃中学校

日曜日	曜日	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		
9	水	ハッシュドポークライス ツナとわかめのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 米粉 三温糖 無塩バター 上白糖	豚肉 まぐろ缶詰 わかめ アガー 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ マッシュルーム缶 キャベツ こまつな ぶどうジュース	795	31
10	木	親子丼 大豆もやしのごま酢和え みそ汁 牛乳	米 三温糖 でんぶん ごま じゃがいも	鶏肉 卵 わかめ 油揚げ 昆布 みそ 牛乳	玉葱 にんじん 糸こんにゃく きゅうり だいずもやし ねぎ	776	34
11	金	【季節のメニューの日】 ごま塩ごはん ぶりの照り焼き お浸し 若竹汁 清見オレンジ 牛乳	米 もち米 ごま 三温糖	ぶり 油揚げ 昆布 わかめ 牛乳	はくさい こまつな にんじん たけのこ 清見オレンジ	751	32
14	月	きな粉揚げパン ポトフ カラフルサラダ りんご 牛乳	ドッグパン 油 上白糖 じゃがいも 三温糖	きな粉 鶏肉 大豆 牛乳 ウインナーソーセージ	にんじん 玉葱 キャベツ にんにく しょうが こまつな スイートコーン缶 りんご	763	31
15	火	【食べよう野菜350メニューの日】 スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ キャロットマフィン 牛乳	ロングスパゲティ 油 でんぶん 中ざらめ 三温糖 小麦粉 有塩バター	豚肉 大豆 生クリーム 卵 牛乳	玉葱 にんじん にんにく こまつな トマト水煮缶 キャベツ きゅうり 冷凍うらごしにんじん	788	31
16	水	【かみかみメニューの日】 じゃことわかめのごはん ししゃものパリパリ揚げ 切干し大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	米 春巻きの皮 油 小麦粉 ごま油 三温糖	ちりめんじゃこ ししゃも まぐろ缶詰 木綿豆腐 昆布 わかめ 牛乳	キャベツ にんじん 切干し大根 こまつな しめじ	771	31
17	木	豚と卵のチャーハン ジャンボしゅうまい 中華スープ 清見オレンジ 牛乳	米 ごま油 油 三温糖 でんぶん しゅうまいの皮	豚肉 卵 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱 しょうが チンゲンサイ にんじん 干しいたけ えのきたけ 清見オレンジ	771	31
18	金	【食育の日～栃木県の郷土料理～】 ごはん 鯖の七味焼き 野菜のごま和え かみなり汁 牛乳 豆腐をくずしながらごま油で炒めためる際の、「パリパリ」と音のような音がすることから名付けられたそう。	米 三温糖 ごま油 ごま	さば 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん 板こんにゃく 干しいたけ	817	31
21	月	えびピラフ スパニッシュオムレツ コンソメスープ 河内晩柑 牛乳	米 米粒麦 油 無塩バター じゃがいも	むきえび ベーコン 卵 鶏肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム缶 にんじん 青ピーマン キャベツ こまつな しょうが 河内晩柑	767	31
22	火	ごはん あじフライ 春雨サラダ みそ汁 牛乳	米 小麦粉 卵 油 じゃがいも春雨 ごま油 三温糖 ごま	あじ ロースハム 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ	764	31
23	水	ミルクパン ホワイトシチュー 揚げれんこんのサラダ りんご 牛乳	ミルクパン じゃがいも 無塩バター 米粉 油 三温糖	鶏肉 手亡豆 牛乳	玉葱 にんじん しょうが れんこん キャベツ こまつな りんご	747	31
24	木	ごはん のり佃煮 肉じゃが みそ汁 清見オレンジ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも 油 つきこんにゃく	干しり 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん こまつな キャベツ 清見オレンジ	765	31
25	金	豆乳タンタン麺 青のりビーンズポテト りんごゼリー 牛乳	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま ごま油 でんぶん じゃがいも 上白糖	豚肉 生揚げ みそ 豆乳 大豆 青のり アガー 牛乳	しょうが にんにく ねぎ にんじん りょうとうもやし チンゲンサイ スイートコーン缶 りんごジュース	762	31
28	月	【地産地消～こまつな～】 麻婆豆腐丼 都産野菜の3色ナムル わかめスープ ミルクゼリーいちごソース 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 三温糖 でんぶん ごま 上白糖 グラニュー糖	豆腐 大豆 豚肉 みそ わかめ アガー牛乳	干しいたけ 玉葱 にんにく しょうが こまつな だいずもやし にんじん えのきたけ ねぎ いちご レモン	823	31
30	水	ごはん 白身魚のピリ辛ソース わかめと野菜のサラダ クリームコーン中華スープ 牛乳	米 でんぶん 油 三温糖 ごま油	ホキ わかめ 鶏肉 卵 牛乳	しょうが にんにく りょうとうもやし こまつな にんじん 玉葱 クリームコーン缶 チンゲンサイ	771	32



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいです。1年間、よろしくお願い致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある生徒さんの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。目で見ても（野菜の量や彩りなど）感じ、舌で味わい、話題にしていただけだと思います。給食が皆様の健康増進の一助になれば幸いです。

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。

- 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350g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。給食では、1皿70g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70g×5皿で1日の野菜摂取目安量）
- 5. 季節のメニューの日**

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/syusshokudouga.html>

学校給食レシピ



中央区食育マーク



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ☐ 髪の毛が出ていませんか？
- ☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- ☐ 給食着は清潔ですか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 手をきれいに洗いましたか？
- ☐ 体調は悪くないですか？

当番以外の人は机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にはさわしい環境を整えましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

熱いものや重たいものは協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン	食物繊維			
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg RAE)	B1-2	B2-2	C-2	(g)
1人1食平均		275	10	20	27	277	100	2.4	200	0.44	0.20	20	3.0

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。

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

4月分平均	775	16	28	2.7	377	109	3.1	328	0.44	0.63	38	7.9
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均米費価は、＊1 学校給食摂取基準の±10％以内 ＊2 学校給食摂取基準の20％以内で調整しています。