

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 5月 献立予定表

中央区立佃中学校

日曜日	曜日	123g	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		
1	木		チキンライス マセドアンサラダ ABCパスタスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	米 油 バター じゃがいも 三温糖 マカロニ 上白糖 小麦粉 甘納豆	鶏肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム缶 スイートコーン缶 きゅうり キャベツ こまつな	862	31
2	金		【かみかみメニューの日】 ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 りんごゼリー 牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 いりごま 上白糖	焼き竹輪(卵なし) 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ アガー 牛乳	ごぼう にんじん しょうが こまつな さやいんげん だいこん りんごジュース	854	31
7	水		ごはん ツナそぼろ ひじき入りの卵焼き 野菜のお浸し みそ汁 牛乳	米 ごま油 三温糖 いりごま 油	まぐろ缶詰 干ひじき 牛乳 豚肉 卵 粉かつおみそ 木綿豆腐 油揚げ わかめ	しょうが 玉葱 にんじん こまつな はくさい 長ねぎ えのきたけ	749	32
8	木		ハニートースト 鶏肉と野菜のクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ 清見オレンジ 牛乳	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 三温糖 米粉	鶏肉 手羽豆 牛乳 豆乳 ベーコン	玉葱 にんじん エリンギ キャベツ こまつな 清見オレンジ	748	32
9	金		【季節の献立～スナップえんどう～】 もち米入りごま塩ごはん 鮭フライ 春のゆで野菜 みそ汁 牛乳	米 もち米 いりごま 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも	鮭 わかめ みそ 牛乳	キャベツ にんじん スナップえんどう 玉葱	757	34
12	月		ジャージャー麺 小松菜と卵のスープ 白玉フルーツポンチ 牛乳	蒸し中華めん 油 三温糖 でんぷん 冷凍白玉だんご 上白糖 サイダー	大豆 豚肉 みそ 卵 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 長ねぎ りょうとうやし きゅうり こまつな みかん缶 りんご缶 レモン果汁	796	33
13	火		ごはん さばの塩焼き 豚と野菜の炒め物 みそ汁 ネーブル 牛乳	米 春雨 油 ごま油	さば 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんじん りょうとうやし にら キャベツ にんにく こまつな ネーブル	813	31
14	水		胚芽パンズ 豆腐ハンバーグデミグラスソース フライドポテト 豆乳コーンスープ 牛乳	胚芽パンズ 油 じゃがいも コーンスターチ	豚肉 豆腐 凍り豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳	玉葱 にんじん こまつな しょうが スイートコーン缶	752	37
15	木		ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの塩だれ みそ汁 牛乳	米 三温糖 油 ごま油 いりごま じゃがいも	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳	しょうが 玉葱 キャベツ きょうな きゅうり にんにく	747	33
16	金		麦入りごはん 鶏肉の照り焼き 野菜ミックスソテー 卵スープ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 バター でんぷん ごま油	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 卵 牛乳	ほうれんそう 玉葱 にんじん にら えのきたけ しょうが	769	33
19	月		【日本の郷土料理～熊本県～】 高菜めし きびなごのから揚げ 豚汁 河内晩柑 牛乳	米 三温糖 ごま油 いりごま でんぷん 油 じゃがいも	豚肉 きびなご 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	たかな漬 にんじん にんにく しょうが だいこん ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ カワチバンカン	761	31
20	火		【地産地消献立～糸寒天～】 ポークカレーライス 糸寒天と野菜のサラダ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも はちみつ バター 米粉 ごま油 三温糖 すりごま	豚肉 大豆 糸寒天 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト水煮缶 すりおろしりんご缶 だいずもやし こまつな りんご	784	31
21	水		ごはん かつおのサクサク揚げ ツナと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 パン粉 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	かつお まぐろ油漬缶 木綿豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが キャベツ りょうとうやし きゅうり にんじん だいこん	748	32
22	木		和風スパゲティ 蒸ポテトと野菜のフレンチサラダ ベークドチーズケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 油 小麦粉 バター 三温糖 じゃがいも オリーブ油 グラニュー糖 米粉	鶏肉 ベーコン牛乳 クリームチーズ 生クリーム	にんにく とうがらし 玉葱 キャベツ こまつな しめじ にんじん きゅうり レモン果汁	832	31
23	金		クリスピーフィッシュバーガー トマトシチュー カラマンダリン 牛乳	バーンズパン 小麦粉 コーンフロック じゃがいも 油	ホキ 牛乳 ウィナーソーセージ	玉葱 にんじん キャベツ しょうが トマト水煮缶 カラマンダリン	754	32
26	月		ガパオライス タイ風春雨パリパリサラダ 野菜スープ メロン 牛乳	米 油 三温糖 ごま油 春雨 ワンタンの皮	鶏肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 メロン 人参 にんにく セロリ しょうが きゅうり りょうとうやし 小松菜	782	32
27	火		焼きそば 卵とコーンの中華スープ みかん入り牛乳かん 牛乳	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 上白糖	豚肉 青のり ベーコン 卵 粉寒天 牛乳	キャベツ りょうとうやし 玉葱 にんじん スイートコーン缶 こまつな しょうが みかん缶	792	31
28	水		ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 野菜スープ 河内晩柑 牛乳	米 油 三温糖 でんぷん ごま油	生揚げ 豚肉 みそ ベーコン 大豆 牛乳	しょうが 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく 玉葱 こまつな カワチバンカン	758	31
29	木		【食べよう野菜350メニューの日】 ミルクバタートースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ 牛乳	食パン 三温糖 バター じゃがいも オリーブ油 油 いりごま	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 みそ 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが ごぼう キャベツ こまつな	747	31
30	金		鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 ごま油 三温糖 すりごま じゃがいも 上白糖	鶏肉 からふとす 豆腐 みそ ベーコン アガー 牛乳	玉葱 長ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ こまつな 千金サイ しょうが ぶどうジュース	749	31

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、摂り過ぎると有害な症状が出ることもあります。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



★市販のエナジードリンクに注意！



エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。手軽に購入することができ、ジュース感覚で飲んでいる人もおられます。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。

飲み物に含まれるカフェイン量の目安

飲み物	カフェイン量 (mg)
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
せん茶	20mg
ウーロン茶	20mg
コーラ	約10mg

〔 湯出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5～4 分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1 分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5 分 〕

〔 出典 〕 ①：カフェイン含有量 (Caffeine (2010)), (Caffeine in Food (2012)), (Health Canada (2017)) ②：「日本食品標準成分表 2020 (JFST)」

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠を十分とって朝日を浴び、朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、汁物や牛乳などがおすすめです。汁物の具に卵や豆腐などタンパク源があるとさらに◎

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



栄養価	生徒 1 人 1 回当たりの平均栄養摂取量 (中学生)										食物繊維 *2 (g)
	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
5月分平均	778	16	28	2,600	358	110	3.1	313	0.49	0.6	41
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2,500	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35

平均栄養価は、*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。