		 	副献立予	定表 👐	IJ ⋛∖©⊙ ⊅∦ ∖∮₩ ७╱╱ ⋛ ╹	(6	中央区立(佃中学校 =70g
	曜	121g	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質	1食あたりの 野菜量
		献 立 名	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	kcal	g	g
2	火	ハヤシライス ツナとこんにゃくのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 つきこんにゃく 三温糖 上白糖	豚肉 まぐろ油漬缶 アガー 牛乳	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 グリンビース キャベツ きゅうり 赤ビーマン ぶどうジュース	809	31	167
3	水	【 ベジチャレンジ 】 **+ ごはん 白身魚と大豆のかりんと揚げ <u>糸寒天と野菜70gのサラダ</u> みそ汁 冷凍みかん 牛乳	米油 でんぶん ごま三温糖 ごま油	まだら、大豆 糸寒天かつお節 みそ 牛乳	しょうが キャベツ だいずもやし にんじん きゅうり こまつな はくさい 冷凍みかん	754	32	106
4	木	バーンズパン ビーンズコロッケ レモンドレッシングサラダ コーンクリームスープ 牛乳	無塩食パン 油 小麦粉 乾燥マッシュポテト バン粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖 バター でんぷん	手亡豆 豚肉 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり きょうな スイートコーン缶 レモン クリームコーン缶 しょうが	824	31	175
5	金	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとじゃこの塩だれ みそ汁 牛乳	米 油 ごま油 ごま じゃがいも	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ かつお節 みそ 牛乳	しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり こまつな にんにく えのきたけ さやいんげん	752	32	150
8	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも 具だくさんみそ汁 牛乳	米 三温糖 油 バター じゃがいも つきこんにゃく	からふとます みそ 油揚げ 豆腐 昆布 かつお節 牛乳	しょうが しめじ にんじん キャベツ 玉葱 だいこん 長ねぎ こまつな	747	33	114
9	火	【 地産地消~冬瓜~】 五目あんかけそば <u>冬瓜の中華スープ</u> りんごゼリー 牛乳	ごま油 蒸し中華めん 油 三温糖 でんぷん 上白糖	豚肉 うずら卵 生揚げ アガー 牛乳	しょうが はくさい 玉葱 にんじん こまつな さくらげ とうがん チンゲンサイ りんごジュース	752	31	180
10	水	【 ペジチャレンジ 】	米 油 ごま油 三温糖ごま	豚肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ 牛乳	わかめ 長ねぎ しょうが にら りょくとうもやし こまつな にんじん チングンサイ はくさい	756	32	107
11	木	麦入りご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の炒め煮 けんちん汁 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖ごま油	鮭 油揚げ かつお節 豆腐 牛乳	切干し大根 にんじん 長ねぎ 干ししいたけ ごぼう 板こんにゃく だいこん	747	34	79 & (
12	金	豚肉と厚揚げの味噌炒め丼 キャベツのおかか和え 根菜汁 梨 牛乳	米 油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	豚肉 みそ 生揚げ 粉かつお 油揚げ かつお節 牛乳	しょうが 玉葱 干ししいたけ たけのこ にら キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ なし	769	31	159
16	火	ごはん あじフライ キャベツのあっさり和え みそ汁 みかんゼリー 牛乳	米 小麦粉 バン粉 油 三温糖 ごま じゃがいも 上白糖	あじ 粉かつお アガー わかめ 油揚げ 昆布 かつお節 みそ牛乳	キャベツ こまつな きゅうり にんじん 長ねぎ みかんジュース	799	32	72 &
17	水	【 ベジチャレンジ 】	ロングスパゲティ 油 でんぶん 中ざらめ 米粉 三温糖 上白糖 はちみつ	豚肉 大豆 豆乳 牛乳	玉葱 にんじん にんにく きゅうり トマト水煮缶 キャベツ こまつな	842	31	228 4
	木	メキシカンピラフ風 スパニッシュオムレツ 野菜スープ 冷凍みかん 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖 じゃがいも パター ごま油	鶏肉ウインナーソーセージ 生クリーム 卵 ベーコン 牛乳	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 赤ピーマン 青ピーマン バセリ スイートコーン缶 こまつな にんじん しょうが 冷凍みかん	771	31	114
19	の 金	【日本の郷土料理〜長野県〜】 野沢菜と卵のチャーハン 鶏肉入りみそ汁 アップルパイ 牛乳 長野県特産の野沢菜漬けを使用したチャーハンです。野沢菜漬けは、ふるさとの味として親しまれているそうです。	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	わかめ 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ 大豆 かつお節 みそ 牛乳	のざわな(調味漬) 長れぎ レモン にんじん しょうが こまつな りんご缶	797	31	56 4
22	月	【かみかみメニューの日~じゃがいも~】 ごはん ヤンニョムチキン わかめとじゃが芋のかみかみサラダ ワンタンスープ 牛乳	米 でんぶん 油 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも ワンタンの皮	鶏肉 わかめ ロースハム 大豆 豚肉 牛乳	しょうが にんにく りょくとうもやし きゅうり 干ししいたけ にんじん こまつな 長ねぎ	861	31	63 4
24	水	【 ペジチャレンジ 】 ** 麦入りごはん さばの味噌煮 <u>野菜70gのソテー</u> 卵スープ 冷凍みかん 牛乳	米 米粒麦 三温糖 バター でんぷん ごま油	さば みそ ロースハム 豆腐 わかめ 卵 牛乳	しょうが ほうれんそう キャベツ 玉葱 にんじん にら 冷凍みかん	882	33	88
26	金	胚芽バンズ ミートグラタン 豆乳コーンスープ ぶどうゼリー 牛乳	胚芽バンズ マカロニ 油 中ざらめ でんぷん 上白糖	豚肉 大豆 豆乳シュレッドチーズ ベーコンアガー 牛乳	にんにく 玉葱 トマト水煮缶 にんじん こまつな しょうが コーン缶 ぶどうジュース	779	33	181
29	月	【季節の献立~さつまいもごはん~】 さつまいもごはん 豚肉と野菜のうま煮 すまし汁 冷凍みかん 牛乳	米 もち米 さつまいも ごま油 じゃがいも 三温糖	豚肉 生揚げ みそ ちらしかまぼこ 昆布 かつお節 牛乳	しょうが にんじん 板こんにゃく ごぼう さやいんげん こまつな えのきたけ 冷凍みかん	773	31	60
30	火	ごま塩ごはん ししゃもの磯辺揚げ ツナと野菜の中華サラダ なめこ汁 牛乳	米 ごま でんぷん 油 ごま油 三温糖	ししゃも 青のり 豆腐 まぐろ缶詰 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	キャベツ だいずもやし きょうな にんじん なめこ えのきたけ 長ねぎ	784	31	76 & (
	※都合により、献立内容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)」 ~毎日350g以上の野菜を食べよう~ 中央区では、9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)」運動の強化月間としています。

「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日当たりの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。





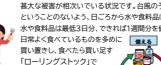
カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、 350g~400gの野菜を摂取することで、これらの栄養素が摂取できると推測されます。 そこで、カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が期待できる量として、1日350g以上の野菜を目標値としています。



(参考:厚生労働省)

学校給食の野菜たっぷりメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページにて 9月1日(月)に公開します。ぜひご家庭で作ってみて下さい。

https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html



無理なく備えましょう。

栄養価

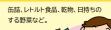
9月分平均



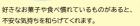


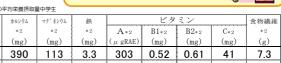
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や そのまま食べられるものが便利です。





1人1日3Lが 目安です。





9月分平均 789 16.0 27.2 2.7 学校給食摂取基準 830 13~20 20~30 2.5 120 300 0.5 0.6 450



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。 秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。 水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。





カルシウム

