

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の目標 平均野菜使用量



令和7年 9月 献立予定表



中央区立佃中学校

＝70g

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	1食あたりの 野菜量 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	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 グリーンピース キャベツ きゅうり 赤ピーマン 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 でんぷん 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 パン粉 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 きくらげ とうがん チンゲンサイ りんごジュース	752	31	180
10	水	【ベジチャレンジ】 わかめごはん 中華風卵焼き <u>じゃこと油揚げの野菜70gサラダ</u> 中華スープ 牛乳	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 りょうとうもやし こまつな にんじん チンゲンサイ 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 パン粉 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】 スパゲティミートソース <u>野菜70gのグリーンサラダ</u> 米粉ココアカップケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 油 でんぷん 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
18	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 バター 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 パセリ 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	金	【日本の郷土料理～長野県～】 <u>野沢菜と卵のチャーハン</u> 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。	米 米粒麦 油 ごま油 ごま じゃがいも バター 春巻きの皮 小麦粉 粉糖	わかめ 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ 大豆 かつお節 みそ 牛乳	のぎわな(調味漬) 長ねぎ レモン にんじん しょうが こまつな りんご缶	797	31	56
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 <u>わかめとじゃが芋のかみかみサラダ</u> ワンタンスープ 牛乳	米 でんぷん 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 りょうとうもやし きゅうり 干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ	861	31	63
24	水	【ベジチャレンジ】 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	胚芽パンズ ミートグラタン 豆乳コーンスープ ぶどうゼリー 牛乳	胚芽パンズ 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～】 <u>さつまいもごはん</u> 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 ちらしまぼ 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

「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。

野菜を350g食べると良いのは **なぜ**

病気のリスクが減ることが 期待されています

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ください。

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

食の備えを兎直しましょう

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豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行ってしまうというのではないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。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。

日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

生徒1人1日当たりの平均栄養摂取量中学生

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
9月分平均	789	16.0	27.2	2.7	390	113	3.3	303	0.52	0.61	41	7.3
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%以内で調整しています。

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

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。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。