

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今日の献立 平均野菜使用量

令和7年 11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		
4	火	【季節のメニューの日】 ふきよせごはん きびなごのから揚げ 月見汁 みかん 牛乳	米 もち米 油 でんぷん 冷凍白玉だんご	鶏肉 油揚げ キビナゴ かまぼこ(卵不使用) かつお節 昆布 牛乳	しめじ ごぼう にんじん こまつな さやいんげん しょうが みかん	759	31
5	水	【食べよう野菜350メニューの日】 豚キムチ丼 こんにゃくと野菜70gのサラダ 卵スープ 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 いりごま でんぷん	豚肉 生揚げ わかめ 卵 牛乳	玉葱 にら 長ねぎ しめじ しょうが 白菜キムチ漬け 板こんにゃく キャベツ こまつな にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	794	31
6	木	ピザトースト シーザーサラダドレッシング 白いんげん豆のミルクスープ 牛乳	無塩食パン でんぷん マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 油	まぐろ油漬缶 粉チーズ シュレッドチーズ ベーコン 手亡豆 牛乳	ニンニク 玉葱 マッシュルーム缶 しめじ 青ピーマン トマト水煮缶 キャベツ こまつな にんじん スイートコーン缶 レモン果汁 クリームコーン缶 しょうが	748	33
7	金	【かみかみメニューの日～じゃこ～】 ごはん じゃこと青菜のふりかけ さばの塩焼き みそ汁 りんご 牛乳	米 ごま油 いりごま 三温糖	粉かつお 木綿豆腐 ちりめんじゃこ さば 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	だいこん葉 こまつな 長ねぎ りんご だいこん はくさい さやいんげん	837	32
使用食材である「じゃこ」は、区内の保育園・小学校・中学校と共通で使用しております。カリッと炒めてふりかけに。							
10	月	二色そばろ丼 こんにゃくと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米 米粒麦 三温糖 ごま油 いりごま 油 じゃがいも	鶏肉 卵 わかめ みそ 生揚げ かつお節 牛乳	しょうが 玉葱 板こんにゃく 長ねぎ キャベツ こまつな にんじん しめじ	760	32
11	火	チキンカレーライス 春雨とツナの中華サラダ りんご 牛乳	米 油 じゃがいも ごま油 有塩バター 三温糖 じゃがいも春雨 いりごま	鶏肉 まぐろ油漬缶 牛乳	玉葱 にんじん しょうが きゅうり だいずもやし りんご	874	31
12	水	ガーリックトースト チリコンカン ツナと野菜のフレンチサラダ りんごゼリー 牛乳	食パン 有塩バター じゃがいも 三温糖 上白糖 油	大豆 豚肉 アガー まぐろ油漬缶 牛乳	玉葱 にんじん にんにく 青ピーマン しょうが キャベツ きょうな きゅうり りんごジュース	747	31
13	木	ビビンバ スパイシーポテト 卵スープ 牛乳	米 油 三温糖 ごま油 いりごま じゃがいも	豚肉 大豆 卵 木綿豆腐 わかめ 牛乳	にんにく ほうれんそう にんじん チンゲンサイ 玉葱 しょうが だいずもやし	815	31
14	金	ごはん 卵焼き ひき肉と春雨の辛味炒め 中華スープ みかん 牛乳	米 油 三温糖 いりごま じゃがいも春雨 ごま油	干ひじき 卵 豚肉 生揚げ 牛乳	玉葱 にんじん とうがらし 長ねぎ 干しいたけ にら チンゲンサイ キャベツ しょうが みかん	824	31
19	水	【日本の郷土料理～山形県～】 ごはん さんまの塩焼き 三色ナムル 山形芋煮汁 牛乳	米 ごま油 三温糖 いりごま さといも	さんま 和牛 かつお節 牛乳	こまつな だいずもやし にんじん 長ねぎ ニンニク ごぼう 板こんにゃく	797	31
山形県では芋煮会と言って河原で家族や友人と芋煮を作ったり、運動会後に野外で作ったりするそうです。							
20	木	味噌ラーメン 照り焼きチキンまん みかん 牛乳	冷凍ラーメン(卵無) ごま油 油 有塩バター 上白糖 小麦粉	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ にら りょうとうもやし しめじ スイートコーン缶 みかん	793	31
21	金	わかめごはん 鮭のあずま煮 カリカリ油揚げのサラダ みそ汁 牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 いりごま ごま油 さつまいも	鮭 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	わかめ にんじん キャベツ にら だいずもやし えのきたけ 玉葱	781	31
25	火	【地産地消の日～さつまいも～】 スパゲティミートソース オニオンドレッシングサラダ 米粉カップケーキ(さつまいも) 牛乳	ロングスパゲティ 油 でんぷん 中ざらめ 三温糖 米粉 上白糖 米油 はちみつ さつまいも	豚肉 大豆 豆乳 牛乳	玉葱 にんじん にんにく きょうな トマト水煮缶 キャベツ きゅうり すりおろしりんご缶	872	31
26	水	ごはん ひじきふりかけ 高野豆腐入り肉じゃが みそ汁 牛乳	米 三温糖 いりごま じゃがいも ごま油	干ひじき 粉かつお 豚肉 凍り豆腐 みそ 生揚げ 昆布 かつお節 牛乳	こんにゃく にんじん 玉葱 長ねぎ さやいんげん キャベツ だいこん	755	31
27	木	鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ みかん 牛乳	米 油 ごま油 三温糖 すりごま じゃがいも	鶏肉 からふとます 豆腐 みそ ベーコン 牛乳	玉葱 長ねぎ にんじん 冷凍えだまめ キャベツ こまつな チンゲンサイ しょうが みかん	747	31
28	金	ごはん チキンカツ じゃこと野菜のサラダ 根菜汁 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 木綿豆腐 みそ 油揚げ かつお節 牛乳	こまつな りょうとうもやし にんじん だいこん れんこん ごぼう	829	31

かみん30

「噛ミング30(カミングサンマル)」～ゆっくりよく噛んで食べよう～

中央区では、11月を「噛ミング30」運動の強化月間としています。

噛ミング30とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康な生活を目指すための
キャッチフレーズです。今月は、「いい歯の日」に合わせて11月7日(金)に、区内の保育園・小学校・中学校で
共通かみかみ食材である「じゃこ」を使用した献立を提供します。

よく噛んで食べるとこんないいことがあります

肥満の予防

むし歯の予防

味覚の発達

消化を助ける

食べ物による
窒息事故の予防

給食では引き続き、ゆっくりよく噛んで食べることを促す食材や調理法を用いた献立を定期的に提供していきます。

学校給食かみかみメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページで
10月31日(金)より公開しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。
<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>

よく噛んで食べる力を育てよう

※都合により献立内容を変更する場合があります。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの
組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、などの料理を思い
浮かべる人もいるかもしれませんが。ライフスタイルの変化によって、
地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、
その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の
精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

郷土料理、行事食を
味わってみましょう

意外とできていない人が多い食器の配置。
昔から偉い人は左側に位置するという決まりがあり、ごはんが左側なのは昔からお米を敬うという日本人の考え方から生まれています。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量中学生				ビタミン				食物繊維 *2 (g)
				エネルギー *2 (g)	たん白質 *2 (mg)	脂質 *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
11月分平均	796	15.7	28.9	2.7	381	111	3.3	300	0.42	0.6	40	7.4
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。

お詫び・・・10月の配布用献立表「鉄」の学校給食摂取基準と1日毎のエネルギー量(10日～24日)に誤りがありました。今後は確認体制を一層強化し、再発防止に努めてまいります。 栄養士