

日	曜	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
			★東京都産	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	
8	火	中華丼, 五目スープ, 開口笑(たまご), 牛乳		米, 油, さとう, でんぷん ごま油, じゃがいも 小麦粉, バター, ごま	豚肉, いか, ベーコン たまご, 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん チンゲンサイ, 干しいたけ しょうが, えのきたけ, こまつな	689 23.9
9	水	【地産地消・こまつな】 菜の花ごはん(たまご), 鯖のカレー焼き, お浸し 若竹汁, 牛乳		米, さとう, 油	たまご, さば, わかめ 牛乳	★こまつな, はくさい, にんじん たけのこ水煮	597 24.7
10	木	ハニートースト, クリームシチュー 大豆入りサラダ, りんご, 牛乳		食パン, バター, さとう じゃがいも, 油, 小麦粉 はちみつ	鶏肉, 調理用牛乳 バルメザンチーズ 大豆, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ りんご	625 24.9
11	金	【カミカミメニュー】 こぎつねごはん, きびなごのから揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ, 豚汁, 牛乳		米, さとう, ごま でんぷん, 油 じゃがいも	油揚げ, 鶏肉, きびなご 豚肉, 豆腐, 牛乳	にんじん, しょうが, こまつな もやし, だいこん つきこんにゃく, 長ねぎ	596 28.8
14	月	【1年生給食開始】 ポークカレーライス, キャベツともやしのサラダ りんご, 牛乳		米, じゃがいも, 油 小麦粉, さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, もやし, キャベツ りんご	608 18.1
15	火	スパゲティナポリタン, ツナと野菜のサラダ オレンジカップケーキ(たまご), 牛乳		スパゲティ, 油, さとう 小麦粉, バター	ウィンナー, まぐろ油漬 たまご, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, もやし マッシュルーム, ビーマン, こまつな キャベツ, トマト水煮, スイートコーン オレンジジュース, マーマレード	592 22.3
16	水	ごはん, 魚のあずま煮(鮭), 野菜のおかか炒め みそ汁, 牛乳		米, でんぷん, 油 さとう, ごま じゃがいも	鮭, かつお削り節 わかめ, 牛乳	キャベツ, にんじん, たまねぎ	589 26.6
17	木	親子丼(たまご), 沢煮椀, ぶどうゼリー, 牛乳		米, 油, さとう	鶏肉, たまご, 豚肉 アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, だいこん つきこんにゃく, 干しいたけ さやいんげん, ぶどうジュース	595 24.6
18	金	【日本の郷土料理・埼玉】 鶏ごぼうピラフ, ゼリーフライ, 野菜スープ, 牛乳		米, 油, じゃがいも 小麦粉, パン粉	鶏肉, おから ベーコン, 牛乳	ごぼう, にんじん, しょうが たまねぎ, キャベツ, しめじ こまつな	585 20.5
21	月	豆乳ごまみそ坦々うどん, 野菜の和風サラダ ココア蒸しパン, 牛乳		冷凍うどん, 油, さとう ねりごま, ごま, ごま油 小麦粉	豆乳, 豚肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, たけのこ 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな キャベツ, きゅうり	619 24.8
22	火	かみなり豆腐丼, 磯香和え, みそ汁, 清見オレンジ, 牛乳		米, 油, ごま油, さとう	豆腐, 鶏肉, 焼きのり 油揚げ, かつお削り節 牛乳	にんじん, たまねぎ, ビーマン ごぼう, しょうが, はくさい こまつな, 長ねぎ, きよみオレンジ	612 26.2
23	水	チキンライス, じゃがいものハニーサラダ パスタスープ, 牛乳		米, 油, じゃがいも はちみつ, マカロニ	鶏肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, こまつな スイートコーン, キャベツ はくさい, マッシュルーム	585 20.3
24	木	赤飯, 鶏のから揚げ, お浸し, かきたま汁(たまご) 牛乳		米, もち米, ごま でんぷん, 油, さとう	あずき水煮, 鶏肉 たまご, 牛乳	しょうが, にんにく, こまつな はくさい, にんじん, 長ねぎ えのきたけ	606 26.0
28	月	【野菜350運動】 わかめごはん, 魚の香味焼き(鮭) 野菜60gのお浸し, みそ汁, 清見オレンジ, 牛乳		米, さとう, ごま ごま油, じゃがいも	炊き込み用わかめ, 鮭 油揚げ, 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, はくさい こまつな, にんじん, たまねぎ きよみオレンジ	560 26.9
30	水	きな粉揚げパン, ポークビーンズ わかめとキャベツのサラダ, 牛乳		コッペパン, 油 さとう, じゃがいも	きな粉, 豚肉, ベーコン 大豆, わかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, キャベツ, スイートコーン	587 26.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム*1	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(食塩相当量) (g)	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
4月分平均	603	16.1	29.1	2.3	332	2.2	89	247	0.35	0.51	31	6.5
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

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

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。

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



学校給食レシピ



日本の郷土料理「ゼリーフライ」

ゼリーフライは埼玉県郷土料理です。お菓子のゼリーとはまったく違う食べ物です。見た目は衣の付いていないコロッケのようですが、おからやジャガイモ、ニンジン、たまねぎなどが入っているのが特徴です。

保護者のみなさまへ

ご入学、ご進級おめでとうございます。
元気いっぱいの新入生を迎え、心あらたに新年度がスタートしました。学校給食では、子どもたちの心と体の成長を促すことのできる、栄養バランスのとれた食事の提供に努めていきます。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。