



献立表

		献立名	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	1食あたりの 野菜量 (g)
2	火	ごはん かつおでんぶ 魚の甘酢あんかけ きのこ入りおひたし にらたま汁 牛乳	米 砂糖 ごま でんぶ 油	かつお節 ほき豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ もやし 小松菜 えのき にら	622	31.2	101
3	水	【ベジチャレンジ】 スタミナ丼 豆腐とわかめのスープ 牛乳	米 油 でんぶ ンごま	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ねぎ	587	24.4	122.5
4	木	【食べよう野菜350メニューの日】 ミートソースパグティ ごぼうサラダ キャロットケーキ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま バター	豚肉 鶏肉 大豆 卵 牛乳	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン缶 オレンジジュース	690	28.6	106
5	金	ドライカレーサンド じゃがいものハニーサラダ クリームスープ 牛乳	コッペパン 油 でんぶ じゃがいも はちみつ バター 小麦粉	鶏肉 レンズ豆 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 クリームコーン パセリ	638	26.7	147.5
8	月	ゆかりごはん ミートグラタン みそ汁 牛乳	米 マカロニ 油	豚肉 生クリーム チーズ わかめ 牛乳	ゆかり にんにく 玉ねぎ トマト缶 大根 小松菜	620	22.8	176.1
9	火	ごはん 肉じゃが キャベツのおかかけ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 凍り豆腐 かつお節 寒天 ゼラチン 牛乳	玉ねぎ 人参 こんにゃく キャベツ 小松菜 ぶどうジュース	619	23.6	120
10	水	【ベジチャレンジ】 うぐいすきなこ揚げパン 春雨スープ フルーツあえ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 春雨	きなこ 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 しょうが 小松菜 黄桃缶 パイン缶	588	20.2	73.5
11	木	豚肉とごぼうのごはん ちくわの磯辺揚げ ごま酢かけ みそ汁 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	豚肉 ちくわ 青のり 牛乳	ごぼう 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき キャベツ	640	26.9	123
12	金	チャーハン もやしのコチュジャンかけ ワンタンスープ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 ワンタンの皮	豚肉 卵 牛乳	人参 ねぎ グリンピース もやし きゅうり しいたけ 白菜 しょうが	587	24.2	124.5
16	火	ピラフ じゃがいものマヨネーズ焼き 野菜スープ 果物 牛乳	米 油 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ コーン缶 ビーマン 人参 マッシュルーム パセリ セロリ 白菜 果物	596	17.9	75.5
17	水	【ベジチャレンジ】 ソース焼きそば お豆腐りんと 中華風コーンスープ 牛乳	蒸し中華麺 油 さつまいも でんぶ 砂糖 ごま	豚肉 青のり 大豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし クリームコーン	588	28.2	150
18	木	ごはん 焼きそば 糸寒天のごま酢かけ みそ汁 牛乳	米 砂糖 ごま	さば 糸寒天 油揚げ 牛乳	ねぎ しょうが 人参 小松菜 もやし 大根	631	24.5	89
19	金	【食育の日 日本の郷土料理 奈良県】 ツナそばろごはん 枝豆入り大根とわかめのサラダ 吉野汁 牛乳	米 砂糖 油 ごま でんぶ	ツナ缶 凍り豆腐 卵 わかめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが 人参 しいたけ グリンピース キャベツ 大根 きゅうり 枝豆 ねぎ 小松菜	639	28.8	104
22	月	【地産地消の日「小松菜」】 ごはん 魚のフライ じゃこと小松菜の海苔あえ さんびら煮 牛乳	米 小麦粉 バン粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	メルルーサ じゃこのり 豚肉 大豆 牛乳	小松菜 もやし 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん	687	32.8	103
24	水	【ベジチャレンジ】 コッペパン トロピカルサラダ パンブキンシチュー 牛乳	コッペパン 砂糖 バター 小麦粉 マカロニ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	きゅうり 人参 コーン缶 赤ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	607	26.6	158.5
25	木	ごはん 魚のピリ辛ソース 油揚げと野菜のおひたし みそ汁 牛乳	米 ごま油 でんぶ	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	にんにく しょうが りんご 小松菜 もやし 人参 大根 玉ねぎ	637	27.3	100.3
26	金	【かみかみメニューの日】 きつねうどん ししゃものごまから揚げ かぼちゃの天ぷら 果物 牛乳	うどん 油 砂糖 でんぶ	油揚げ ししゃも 牛乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ 果物	590	27.7	70
29	月	【季節の献立】 五目ごはん キャベツの塩昆布かけ 根菜汁 月見団子 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 白玉もち 黒砂糖	鶏肉 油揚げ 塩昆布 豆腐 きなこ 牛乳	人参 しいたけ グリンピース キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	597	24	111
30	火	ミルクパン 魚のピザ焼き じゃがいものクリームあえ コンソメスープ 牛乳	ミルクパン 油 じゃがいも	さわり チーズ 牛乳 生クリーム 豚肉	にんにく 玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルームキャベツ	588	33	90.1

※ 食材の状況により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ				食物繊維
	※1 (Kcal)	(%)	(%)	※1 (g)	※2 (mg)	※2 (mg)	(mg)	A ※2 (μgPAE)	B1 ※2 (mg)	B2 ※2 (mg)	C ※2 (mg)	※2 (g)
平均	618	17.0	31.6	2.2	346	94	2.3	269	0.37	0.55	27	6.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

野菜たっぷりメニューの作り方を紹介する
YouTube動画を、9月1日(月)に公開します。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

ベジチャレンジの日として1皿60gを基準にした野菜料理を提供します。

中央区ホームページに、
動画「中央区の学校給食の紹介」を掲載しています。
ぜひご覧ください。

平均について
※1学校給食摂取基準の±10%範囲
※2学校給食摂取基準の±20%範囲
に調整できるよう努力しています。

【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日あたりの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?

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>