

毎日300g以上の野菜を食べよう
毎日の給食 1日あたりの平均野菜使用量



令和7年度 9月分 献立表

毎週木曜日は【ベジチャレンジ】



やさいをたべよう!

中央区立豊海小学校

=約60g

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	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	ポークカレーライス きゅうりの中華づけ なし 牛乳	米 米粒麦 ごま油 じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり なし	598	18.7	129
3 水	ごはん 白身魚のレモンづけ 野菜のナムル 春雨スープ 牛乳	米 でんぶん 米粉 油 三温糖 さとう ごま油 ごま 春雨	めだい 豆腐 牛乳	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん 長ねぎ にら しめじ	586	23.5	78
4 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 黒砂糖コッペンパン 野菜60gのなすのミートグラタン 野菜スープ 牛乳	 黒さとうコッペンパン マカロニ 油 小麦粉 じゃがいも	豚ひき肉 大豆 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ なす にんじん キャベツ しめじ しょうが パセリ	585	26.3	115
5 金	親子丼 キャベツと油揚げの和風サラダ みそ汁 牛乳	米 油 さとう ごま じゃがいも	鶏肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが 長ねぎ えのき	602	24.3	114
8 月	季節のメニューの日【旬の食材:さつまいも】 麻婆麺 野菜の中華ドレッシングサラダ 大学いも 牛乳	 蒸し中華めん ごま さとう でんぶん ごま油 さつまいも 三温糖 はちみつ 油	豆腐 豚ひき肉 大豆 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にら 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	588	22.7	99
9 火	かみかみメニューの日【わかさぎをよくかんでたべよう】 高野豆腐のそぼろごはん わかさぎのカレー揚げ みそ汁 牛乳	 米 油 さとう 米粉	豚ひき肉 大豆 凍り豆腐 わかさぎ 生揚げ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし えのき	645	29.7	50
10 水	鶏ごぼうピラフ ミネストラスープ はちみつレモンカップケーキ 牛乳	米 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 さとう はちみつ バター	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ にんにく パセリ トマト水煮	599	19.1	70
11 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 セルフフィッシュサンド(柏パン、魚フライ) 野菜60gの青菜ともやしのオニオンサラダ 豆乳コンンスープ 牛乳	 柏パン 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま じゃがいも コンンスターチ	ホキ 鶏肉 豆乳 牛乳	もやし こまつな にんじん りんご たまねぎ しょうが クリームコーン スイートコーン	585	28.1	107
12 金	ごはん キムムッチ 韓国風肉じゃが わかめスープ 牛乳	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも しらたき	焼きのり 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん にら 長ねぎ えのき しょうが	586	24.4	81
16 火	シュガートースト トマトポトフ 大豆とツナのサラダ 牛乳	胚芽食パン バター グラニュー糖 さとう じゃがいも ごま 油	豚肉 ウインナー 大豆 まぐろ油漬 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト水煮 しょうが もやし きゅうり にんにく	585	25.6	139
17 水	ごはん さばのみそ煮 野菜のしょうがじょうゆがけ わかめのかきたま汁 牛乳	米 さとう でんぶん	さば わかめ 豆腐 卵 牛乳	しょうが キャベツ もやし こまつな たまねぎ えのき	629	26.1	65
18 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 野菜120gのドライカレー パスタスープ ぶどうゼリー 牛乳	 米 米粒麦 油 コンスターチ マカロニ でんぶん さとう	豚ひき肉 大豆 アガー 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ トマト水煮 キャベツ パセリ ぶどうジュース	606	20.1	145
19 金	食育の日 日本の郷土料理献立【愛知県】 きしめん さつまいもてんぷら フルーツミックス 牛乳	 冷凍きしめん 油 さとう さつまいも 小麦粉	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳	にんじん 長ねぎ ほうれんそう 干しいたけ だいこん りんご ラフランス 黄桃	585	18.9	50
22 月	チリコンカンライス ひじきともやしのサラダ なし 牛乳	米 油 小麦粉 さとう ごま	大豆 豚ひき肉 干ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく もやし キャベツ スイートコーン なし	586	22.0	136
24 水	ねぎ塩豚丼 トマトと卵のスープ オレンジゼリー 牛乳	米 ごま油 でんぶん ごま さとう	豚肉 豆腐 卵 糸寒天 アガー 牛乳	しょうが にんにく もやし 長ねぎ にんじん にら トマト えのき オレンジジュース なつみかん	588	26.7	84
25 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 ごはん さんまのかば焼き 野菜60gのお浸し とうがんのみそ汁 牛乳	 米 でんぶん 米粉 油 さとう	さんま 油揚げ 牛乳	もやし ほうれんそう にんじん とうがん 長ねぎ 万能ねぎ えのき	667	26.1	98
26 金	地産地消の日【きゅうり・ハ王子市産】 スパゲティミートソース 野菜サラダ ピーチパイ 牛乳	 スパゲティ 油 でんぶん ごま油 さとう ごま パイ皮 粉糖	豚ひき肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ トマト水煮 もやし キャベツ きゅうり 黄桃	599	22.5	145
29 月	キムチチャーハン しゅうまい クリームコーン中華スープ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 ごま でんぶん しゅうまいの皮	豚肉 焼き豚 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	にんじん はくさい 長ねぎ にら たまねぎ しょうが スイートコーン クリームコーン	592	24.1	116
30 火	ピタパン 豚肉のバーベキューソース フライドポテト かぼちゃのポタージュ 牛乳	ピタパン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ パセリ	585	29.8	84

※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回当りの平均栄養摂取量(小学校)

**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
区HP** (<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>)
で公開します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

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	600	16.1	30.4	2.2	322	86	2.1	231	0.38	0.52	25	6.0
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

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。

サン・ゴー・マル

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間

～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)

中央区食育野菜キャラクター



トマトサン ビーマンゴー にんじんマル