

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		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	kcal	g
8 火	ビビンバ わかめスープ 白玉アップルスソース 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま 冷凍白玉だんご	豚ひき肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき りんご	639	21.6
9 水	ごはん さばのサクサク揚げ 磯香あえ すまし汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう パン粉	さば 焼きのり 豆腐 牛乳	しょうが キャベツ こまつな もやし 長ねぎ えのき	655	23.2
10 木	コッペパン ミートポテトのチーズ焼き 豆乳コーンスープ 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 コーンスターチ	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 パセリ しょうが クリームコーン スイートコーン	585	26.8
11 金	<b>季節のメニューの日</b> たけのこごはん 白身魚のあんかけ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 牛乳	米 もち米 さとう ごま油 ごま 米粉 でんぷん 油 じゃがいも	油揚げ シルバー 牛乳	たけのこ水煮 もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ スナッペンとう えのき	585	25.4
14 月	ポークカレーライス ひじきともやしのサラダ りんご 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 干ひじき 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 スイートコーン りんご	617	19.7
15 火	<b>食べよう野菜350メニューの日(1皿60gの野菜を使用)</b> ペンネポロネーゼ にんじンドレッシングサラダ ココアカップケーキ 牛乳	マカロニ オリーブ油 油 さとう ごま 小麦粉	豚ひき肉 豆乳 卵 牛乳	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト水煮 パセリ もやし こまつな スイートコーン缶	585	23.7
16 水	ブルコギ丼 卵スープ サイダーゼリー 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま油 油 でんぷん	豚肉 豆腐 卵 アガー 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし たら 長ねぎ こまつな えのき みかん	599	25.6
17 木	シナモントースト クリームシチュー コーンと野菜のサラダ 牛乳	胚芽食パン バター さとう じゃがいも 油 小麦粉 ごま油 ごま	鶏肉 豆乳 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン にんにく	585	23.5
18 金	<b>食育の日 日本の郷土料理献立【愛媛県】</b> たいめし 鶏肉のから揚げ お浸し すまし汁 牛乳	米 ごま 米粉 でんぷん 油 さとう 麩	たい 鶏肉 わかめ 牛乳	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな 長ねぎ しめじ	595	25.9
21 月	チリコンカンライス じゃがいもと野菜のサラダ 清見オレンジ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	大豆 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな 清見オレンジ	622	23.2
22 火	<b>地産地消の日【こまつな・東京都産】</b> ごはん 生揚げのそぼろ煮 春雨スープ 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 春雨 ごま	生揚げ 豚ひき肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら もやし こまつな 長ねぎ えのき	585	23.2
23 水	野菜のあんかけそば 青のりビーンズポテト フルーツヨーグルト 牛乳	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	豚肉 大豆 あおのり プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな しめじ りんご 黄桃 みかん	586	24.6
24 木	<b>かみかみメニューの日【きびなごをよくかんでたべよう】</b> ツナそぼろごはん きびなごのカレー揚げ 豚汁 牛乳	米 米粒麦 さとう でんぷん 米粉 油 じゃがいも	まぐろ水煮 まぐろ油漬 きびなご 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	606	30.6
25 金	えびチリたまご丼 中華スープ オレンジゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	えび 卵 豆腐 アガー 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しめじ オレンジジュース	585	24.4
28 月	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが 卵のみそ汁 牛乳	米 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	干ひじき 豚肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし 長ねぎ えのき	585	24.9
30 水	あしたばパン おから入りメンチカツ 野菜サラダ ミネストラスープ 牛乳	あしたばパン パン粉 小麦粉 油 ごま油 さとう ごま マカロニ じゃがいも	豚ひき肉 おから 豆乳 牛乳	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きゅうり セロリー にんにく トマト水煮 しょうが	585	23.8

※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(小学校)

学校給食の栄養価は、中学年(3・4年生)の値を載せています。学校給食では、低学年・中学年・高学年の段階に応じ、食事量に変化をつけています。(低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の1.2倍)また、1日に必要な食事量(栄養価)の約1/3量を目標に献立をたてています。

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	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(食塩相当量)*1 (g)	*2 (mg)	*2 (mg)		*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	
4月分平均	600	16.3	29.8	2.1	324	89	2.2	225	0.37	0.51	25	6.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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300g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。(大人は350g以上)  
給食では、1皿60g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60g×5皿で1日の野菜摂取目安量)
- 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HPIに給食の情報を掲載しています

学校給食の紹介動画



URL:  
<https://www.city.chuo.lg.jp/>

学校給食レシピ



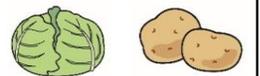
URL:[https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku\\_recipe.h](https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.h)



中央区食育マーク

### 4月の給食に使用する季節の食材

キャベツ 新じゃがいも  
たけのこ スナッペンとう  
清見オレンジ



### 【1年生の保護者のみなさまへ】

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

