

令和7年4月 献立表

中央区立明石小学校

日	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	チキンライス ジャがいものハニーサラダ ABCスープ セミノールオレンジ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 ジャがいも はちみつ アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) スイートコーン缶 キャベツ はくさい 江戸菜 セミノール	587 kcal 20.6 g 14.1 g 2.2 g	
9水	季節のこんだて 菜の花ごはん 蛙の花かご焼き 野菜のごまだれ 若竹汁 牛乳	卵 鮭 チーズ わかめ 牛乳	米 さとう 油 卵不使用マヨネーズ(エッグケア) いりごま	こまつな ピーマン 赤ピーマン ぼうれんそう もやし にんじん たけのこ水煮	598 kcal 29.8 g 22.7 g 2.1 g	
10木	ガーリックトースト クリームシチュー ひよこ豆とツナのオニオンドレッシングサラダ 甘夏 牛乳	鶏肉 調理用牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム ひよこめめ まぐろ油漬 牛乳	食パン バター ジャがいも 油 小麦粉 ごま油 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん スイートコーン缶 キャベツ きゅうり しょうが 甘夏	593 kcal 24.0 g 25.6 g 2.3 g	
11金	中華丼 五目スープ 開口笑 牛乳	豚もも肉 いか ベーコン 卵 牛乳	米 油 さとう てんぷん ごま油 ジャがいも 小麦粉 バター いりごま	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 たけのこ水煮 えのきたけ いら	675 kcal 23.8 g 16.1 g 1.5 g	
14月	チキンカレーライス ツナと野菜のキャロットソースサラダ 清見オレンジ 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬 牛乳	米 ジャがいも 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし スイートコーン缶 にんじん 清見オレンジ	616 kcal 21.8 g 17.8 g 2.1 g	
15火	かみかみメニューの日 こぎつねごはん わかさぎの唐揚げ 野菜のからし醤油和え 豚汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 わかさぎ 豚もも肉 豆腐 牛乳	米 さとう いりごま てんぷん 油 ジャがいも	にんじん しょうが にんにく はくさい もやし ★こまつな だいこん つきこんにゃく 長ねぎ	586 kcal 26.1 g 18.8 g 2.4 g	
16水	食べよう野菜350メニューの日 スパゲティミートソース 野菜60gのイタリアンサラダ オレンジカップケーキ 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	ロングスパゲティ 油 三温糖 さとう 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ トマト水煮缶 キャベツ だいこん きゅうり スイートコーン缶 トマト 赤ピーマン バジル オレンジジュース マーマレード	613 kcal 25.7 g 19.4 g 2.0 g	
17木	地産地消こんだて ごはん 鯖のみそ焼き かぶとキャベツのレモン醤油和え 東京都産小松菜のすまし汁 デコポン 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぶ レモン ★こまつな えのきたけ デコポン	596 kcal 23.8 g 23.7 g 1.9 g	
18金	日本の郷土料理：埼玉県 鶏ごぼうピラフ ゼリーフライ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 おから ベーコン 牛乳	米 油 ジャがいも 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ スイートコーン缶 こまつな	592 kcal 20.7 g 19.2 g 2.6 g	
21月	ごはん メバルのあずま煮 磯香和え ジャがいもとわかめのみそ汁 河内晩柑 牛乳	めばる 焼きのり 油揚げ カットわかめ 牛乳	米 てんぷん 油 三温糖 いりごま さとう ジャがいも	はくさい こまつな にんじん たまねぎ 河内晩柑	591 kcal 24.8 g 15.8 g 2.1 g	
22火	黒砂糖コッペパン 豆腐ハンバーグケチャップソース ポテトのフレンチサラダ キャベツとコーンのミルクスープ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 調理用牛乳 牛乳	黒ざとうコッペパン 油 パン粉 ジャがいも さとう バター 小麦粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ぶなしめじ クリームコーン缶 スイートコーン缶	587 kcal 26.1 g 24.4 g 2.5 g	
23水	進級お祝いこんだて お赤飯 鶏のから揚げ お浸し かきたま汁 セミノールオレンジ 牛乳	あずき 鶏肉 粉かつお ちらしかまぼこ 卵 牛乳	米 もち米 いりごま てんぷん 油 さとう	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 セミノール	628 kcal 27.3 g 23.0 g 2.2 g	
24木	豆乳ごまみそ坦々うどん 大根の華風甘酢 ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 豆腐 豚ひき肉 調理用牛乳 牛乳	冷凍うどん 油 ねりごま いりごま ごま油 三温糖 小麦粉 さとう	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 だいこん にんじん きゅうり とうがらし しょうが	643 kcal 26.0 g 24.8 g 2.0 g	
25金	豚玉丼 野菜のゆかり和え かぶのみそ汁 りんごゼリー 牛乳	豚もも肉 卵 豆腐 アガー 牛乳	米 三温糖 てんぷん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ つきこんにゃく キャベツ だいこん にんじん ゆかり かぶ えのきたけ りんごジュース	620 kcal 25.6 g 15.9 g 2.6 g	
28月	わかめごはん 鯖のカレー焼き 野菜のしょうが醤油がけ ジャがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	炊き込みわかめ さば 油揚げ 牛乳	米 いりごま 三温糖 ジャがいも	こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ	611 kcal 24.1 g 24.1 g 2.3 g	
30水	セサミトースト ポークビーンズ わかめとキャベツのサラダ ニューサマーオレンジ(日向夏) 牛乳	豚もも肉 ベーコン 大豆 ひよこめめ カットわかめ 牛乳	食パン バター さとう いりごま ジャがいも 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶 日向夏	586 kcal 24.4 g 23.4 g 2.5 g	

※都合により献立内容を変更する場合があります。


献立の取組について

献立が毎月実施している、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、ゆつ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)
- 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



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

児童一人一回当たりの平均栄養摂取量

栄養素	たん白質	脂質	糖質	エネルギー	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	カルシウム	鉄	亜鉛	食物繊維
単位	(g)	(%)	(%)	(kcal)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
4月分平均	606	16.2	30.2	2.2	343	90	2.1	248	0.35	0.53	33	6.6
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

※の栄養素は、*1:学校給食摂取基準のエネルギー範囲内 *2:学校給食摂取基準のエネルギー範囲内で調整しています。

保護者のみなさまへ

- 給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。
- ご自宅洗濯・アイロンがけをして、週明けに持たせてください。ご協力をお願いします。
- ランチョンマットは、毎日持ち帰ります。
- 翌日、清潔なものを持たせてください。ハンカチと、給食当番はマスクも忘れずに!