



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
24月	ハヤシライス	○	豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	866 kcal
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	26.6 g
	果物				冷凍みかん	23.2 g
						2.5 g
25火	わかめご飯	○	わかめ	米		818 kcal
	肉じゃが		豚肉	米油, 砂糖, じゃがいも	しらたき, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	29.6 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな	21.3 g
						3.0 g
26水	チーズトースト	○	チーズ	食パン		797 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	オリーブ油	しょうが	36.9 g
	スティックサラダ			砂糖, 米油	きゅうり, だいこん, にんじん, レモン	35.5 g
	ミネストローネスープ		ベーコン, 豚肉, いんげんまめ	マカロニ, 米油, じゃがいも	セロリー, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト, キャベツ, パセリ	3.6 g
27木	麻婆丼	○	豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 米油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ	846 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス, ひじき	砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん, ホールコーン	33.9 g
	果物				小玉すいか	26.3 g
						3.0 g
28金	枝豆ご飯	○	ちりめんじゃこ	米, もち米	えだまめ	813 kcal
	さばの薬味焼		さば	砂糖, ごま油	長ねぎ, にんにく, しょうが	32.5 g
	きんぴら			米油, 砂糖, ごま油	にんじん, ごぼう, 糸こんにゃく, れんこん, さやいんげん	31.4 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぶん	にんじん, こまつな	2.3 g
31月	味噌ラーメン	○	豚肉, 赤みそ, 白みそ	冷凍ラーメン, 米油, すりごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, エリンギ, もやし, キャベツ, こまつな, コーン	801 kcal
	青のりポテト		大豆, あおのり	じゃがいも, でんぶん, 米油		36.9 g
	果物				なし	25.4 g
						3.3 g

★現時点では2学期は制限のない通常の献立となりますが、状況により献立を変更することもあります。その場合はホームページ等でお知らせをします。

摂取基準			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7g	2.5g

### ～2学期より、飲用牛乳の紙パックのリサイクル作業が始まります～

文京区では給食の飲用牛乳の紙パックは、これまでは乳業会社が紙パックを回収し、リサイクル処理を行ってききましたが、令和2年4月から、各校が処理することになりました。そこで、文京区では、各学校で紙パックを開いて平面にし、洗って乾燥させた状態のものを、リサイクル業者に回収してもらうことになりました。つきましては、生徒が紙パックを開く作業が必要になります。アレルギーのある生徒への対応等への配慮を含め、作業が安全かつ円滑に行われるように対応してまいりますので、ご協力をお願いします。

