



4月献立予定表

2021年 4月

※食材の状況により、変更する場合があります。文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
7 水	グリーンピースごはん ☆旬の野菜献立 わかめうどん	○	きんぴらコロッケ 小松菜とわかめのみそ汁 いちご	牛乳、豚肉、牛乳、カットわかめ 赤みそ、白みそ	精白米、米ぬか油、じゃがいも 乾燥マッシュポテト 調合油、こんにやく、砂糖 ごま油、薄力粉、パン粉	グリーンピース、玉ねぎ にんじん、ごぼう、小松菜 いちご	699 kcal 21.4 g 15.8 g
8 木	※1年生は下線の献立と牛乳	○	野菜の みそドレッシング スイートポテト	牛乳、豚肉、カットわかめ 赤みそ、クリーム、たまご	冷凍うどん、ごま油、焼きふ こんにやく、砂糖、調合油 さつまいも、有塩バター	にんじん、ごぼう、長ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり	695 kcal 24.2 g 22.3 g
9 金	高野豆腐の そぼろごはん ※1年生は下線の献立と牛乳	○	さつま汁 もやしの梅しょうゆ	牛乳、鶏肉、高野豆腐 豚肉、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、調合油 砂糖、さつまいも	にんじん、さやいんげん しょうが、だいこん、葉ねぎ もやし、きゅうり 梅干し	658 kcal 27.4 g 18.5 g
12 月	カレーライス ☆入学祝い献立	○	春キャベツのサラダ いちごゼリー 	牛乳、豚肉、てんぐさ 牛乳、クリーム	精白米、調合油、じゃがいも 有塩バター、薄力粉、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり、いちご、いちご	697 kcal 19.4 g 22.0 g
13 火	ごはん	○	さけのちゃんちゃん焼き おひたし 沢煮わん	牛乳、しろさけ、豚肉 西京みそ、豆腐	精白米、調合油、有塩バター 砂糖、ごま油	にんじん、ピーマン、キャベツ ぶなしめじ、もやし、ごぼう えのきたけ、長ねぎ、こまつな しょうが	610 kcal 27.9 g 17.1 g
14 水	きなこ揚げパン	○	ウィンナーとポテトのグラタン オニオンスープ	牛乳、きな粉、ウィンナー クリーム、チーズ、ベーコン	コッペパン、調合油、砂糖 調合油、じゃがいも 有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ パセリ	694 kcal 25.8 g 32.8 g
15 木	ソース焼きそば	○	アスパラベーコンスープ バナナケーキ	牛乳、豚肉、あおのり ベーコン、たまご	調合油、むし中華めん 有塩バター、砂糖、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、しょうが アスパラガス、えのきたけ バナナ	695 kcal 25.9 g 24.5 g
16 金	手作りふりかけご飯 ☆和食の献立	○	新じゃがが豚そぼろ煮 茶碗蒸し 清見オレンジ	牛乳、かつお削り節 ほしのり、豚肉、たまご かまぼこ	精白米、白ごま、調合油 じゃがいも、こんにやく 砂糖、でんぶん	にんじん、玉ねぎ さやえんどう、まいたけ えだまめ、糸みつば、オレンジ	662 kcal 25.6 g 18.3 g
19 月	ひじきご飯	○	ねぎ入り卵焼き ごまあえ みそ汁	牛乳、ひじき、豚肉 たまご、赤みそ、白みそ カットわかめ	精白米、調合油、こんにやく 砂糖、でんぶん、じゃがいも	にんじん、えだまめ、長ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし もやし、キャベツ	624 kcal 23.6 g 18.4 g
20 火	麦ごはん	○	ジャージャン豆腐 かいそうサラダ りんご	牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ くきわかめ	精白米、押麦、調合油 ごま油、砂糖、でんぶん	にんにく、しょうが 長ねぎ、ぶなしめじ、りんご キャベツ、玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、もやし、きゅうり	648 kcal 24.3 g 21.9 g
21 水	黒砂糖パン	○	ヘルシーハンバーグ 野菜チップ 春キャベツのスープ	牛乳、豚肉、豆腐、たまご ベーコン	黒砂糖パン、調合油 パン粉、さつまいも	玉ねぎ、にんじん、れんこん キャベツ	689 kcal 28.7 g 29.7 g
22 木	キャロットライス ☆誕生日給食 	ジ ョ ア	もちっこ春巻き ナムル たまごスープ (誕生日の人にデザート)	ヨーグルト、プロセスチーズ ベーコン、豆腐、カットわかめ たまご	精白米、有塩バター 春巻きの皮、もち、薄力粉 なたね油、ごま油、砂糖 でんぶん	にんじん、えのきたけ きゅうり、もやし、しょうが 長ねぎ、にんにく さやえんどう	674 kcal 22.0 g 18.1 g
23 金	カレーうどん	○	じゃがまるくん フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ ハム、ヨーグルト	砂糖、冷凍うどん、でんぶん じゃがいも、調合油	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ こまつな、パイン、りんご	680 kcal 24.3 g 21.7 g
26 月	クリームライス	○	イタリアンサラダ おかしな目玉焼き (ミルクとピーチのデザート)	牛乳、ベーコン、豚肉 チーズ、クリーム、てんぐさ	精白米、調合油 有塩バター、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、にんにく	698 kcal 21.6 g 24.6 g
27 火	親子丼	○	こんにやくサラダ デコボン	牛乳、鶏肉、たまご	精白米、しらたき、砂糖 こんにやく、白ごま、ごま油 調合油	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん もやし、きゅうり、デコボン	637 kcal 22.1 g 17.8 g
28 水	きびご飯	○	豚肉のパン粉焼き レタスのスープ	牛乳、豚肉、たまご パルメザンチーズ	精白米、きび、パン粉、調合油	パセリ、玉ねぎ、にんじん もやし、レタス	667 kcal 25.2 g 25.4 g
30 金	ご飯 ☆旬のお魚献立 	○	アジの青のりフライ からし和え 豚汁	牛乳、まあじ、あおのり 豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、薄力粉、パン粉 砂糖、調合油、じゃがいも こんにやく	キャベツ、にんじん えのきたけ、だいこん、長ねぎ	647 kcal 20.4 g 18.6 g



保護者の皆様








お子様の入学、進級 おめでとうございます。
 4月から給食当番がスタートします。また、はしやスプーンなどは ひき続き持参してください。
 本年度も「手洗いの徹底」や、「黙食」など感染対策に気を配って参ります。
 新年度も、安全で楽しい給食にご協力お願い申し上げます。



ご入学 おめでとうございます

学校給食の意義

学校給食は、児童の心身の健全な発達と望ましい食習慣や食生活の基礎を培うことをねらいとしています。また、現在は学校教育の一環として取り組まれており、食育における「生きた教材」として活用され、次のような目標が掲げられています。

<h2>学校給食の目標</h2>		1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 	5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

献立作成にあたって

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の商品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。



○文京区の児童1人1回当たりの学校給食摂取基準（令和3年4月より国の基準に準ずる）

区 分	基 準 値		
	低学年 (1～2年)	中学年 (3～4年)	高学年 (5～6年)
エネルギー(Kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%		
ナトリウム (食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μ gRAE)	160	200	240
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

亜鉛……児童（1～2年） 2mg、児童（3～4年） 2mg、児童（5～6年） 2mg、について配慮する

文京区立小・中学校の食育



「朝昼晩 感謝を込めて いただきます」

楽しい食生活を通じて、子どもたち一人ひとりの健康な心と体を育むとともに、豊かな人間性を養い、食を支える自然や社会に感謝する気持ちを育みます。

～食育の目標～

1 毎日、栄養バランスの取れた朝食を摂る習慣を定着させます	2 適切な食事バランス（栄養・量）に気を配ることのできる児童・生徒を育成します
3 家庭で楽しく食事のできる児童・生徒を増やします	4 好ましい食習慣を身に付けさせます

