



文京区立文林中学校
令和6年4月8日

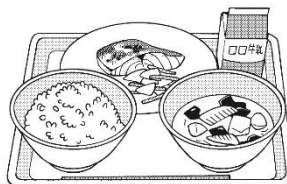
給食だより



新学期が始まりました。学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子供たちの健康を支え、食に関する正しい理解と判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

おいしい 学べる 学校給食



学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

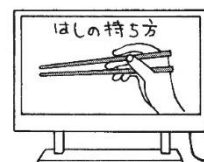
文京区では、毎月和食の日を設けています。2学期は、魚沼産のコシヒカリの新米を使用し、牛乳の代わりにお茶を提供します。給食を通して和食の良さを伝えていきます。

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの家庭で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

教材です！

給食の時間では、準備から片付けまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



SDGsと食

学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。

4 質の高い教育をみんなに



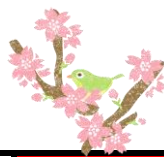
目標4
「質の高い教育をみんなに」

世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子供がたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！





4月献立表【14回】



文京区立文林中学校

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			
10月	【和食の日：進級・入学お祝い献立】					727 kcal			
	赤飯		ささげ	米,もち米	ごま	38.2 g			
	さけの塩焼き	○	さけ			38.2 g			
	変わりきんぴら のっぺい汁			じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 でんぷん, こんにゃく, さつまいも	サラダ油, ごま 人参, 小松菜	17.9 g 2.9 g			
11月	麦ごはん			米, 押し麦		732 kcal			
	手づくりふりかけ	○	ツナ, かつお節	しらす干し, ひじき	砂糖	人参	29.9 g		
	肉じゃが		ぶた肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	人参	19.6 g		
	ごま酢和え			糸寒天	砂糖	練りごま	小松菜, 人参	2.5 g	
12月	パンプキンパン			パンプキンパン		782 kcal			
	ミートグラタン	○	ぶた肉	牛乳, チーズ	マカロニ, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	33.6 g	
	イタリアンサラダ		ベーコン	チーズ	砂糖	サラダ油	人参	37.5 g	
							3.3 g		
15月	カレーライス	○	ぶた肉	米, 押し麦, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	734 kcal		
	揚げじゃがサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油, ごま油, ごま	人参	21.4 g		
	くだもの						★清美オレンジ(予定)	24.4 g	
							2.0 g		
16月	和風スパゲッティ	○	ベーコン, ぶた肉, まくろ缶詰(ツナ)	焼きのり	スパゲッティ	オリーブ油, バター	ピーマン	751 kcal	
	ハニードレサラダ				じゃがいも, はちみつ	サラダ油	人参	29.5 g	
	米粉のりんごケーキ		たまご	ヨーグルト	米粉, 砂糖	サラダ油		りんご	25.6 g
								3.1 g	
17月	麻婆豆腐丼	○	ぶた肉, 大豆, みそ, とうふ		米, 押し麦, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	人参, いら	761 kcal	
	拌三絲				はるさめ, 砂糖	ごま油	人参	29.9 g	
	くだもの							★りんご(予定)	23.2 g
								2.6 g	
18月	ハニーレモントースト				食パン, 砂糖, はちみつ	バター		レモン	748 kcal
	春野菜のシチュー	○	大豆, ベーコン, とり肉	牛乳, ★液体ミルク	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, かぶ	27.4 g
	野菜チップ				さつまいも, じゃがいも	サラダ油	人参		32.2 g
									3.0 g
19月	ごはん				米				755 kcal
	さばのごまみそあん	○	さば, みそ		砂糖	ごま		生姜	37.5 g
	ひじきの彩炒め		とり肉, 油揚げ, 大豆	ひじき	砂糖	サラダ油	人参, 小松菜		27.8 g
	かき卵汁		とうふ, たまご		でんぷん		人参	えのきたけ, 長ねぎ	2.9 g
22月	チャーハン	○	ぶた肉, たまご		米, 押し麦, 砂糖	ごま油, サラダ油	人参, 万能ねぎ	にんにく, 生姜, 長ねぎ	788 kcal
	珍珠丸子(チヂミ)		ぶた肉, たまご		砂糖, でんぷん, もち米			生姜, 玉ねぎ	33.0 g
	くだもの							★清美オレンジ(予定)	27.7 g
									2.1 g
23月	焼きカレーパン	○	ぶた肉, たまご		ミルクパン, 薄力粉, パン粉	サラダ油	人参	玉ねぎ	758 kcal
	ポトフ		とり肉, ソーセージ		じゃがいも	サラダ油	人参	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, かぶ	32.5 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	砂糖			パイナップル, みかん, もも	24.7 g
									2.7 g
24月	豚キムチうどん	○	ぶた肉, みそ		冷凍うどん	ごま油	人参, いら	白菜キムチ, 大根, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	718 kcal
	糸寒天中華サラダ			糸寒天	砂糖	サラダ油, ごま油, ごま	人参	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	31.8 g
	抹茶ケーキ		たまご	牛乳	薄力粉, さとう, 甘納豆	バター			19.3 g
									3.2 g
25月	ごはん				米				733 kcal
	ししゃもの磯天ぷら	○	たまご	ししゃも, 青のり	薄力粉, 米粉	サラダ油			34.3 g
	野菜の生姜醤油和え						小松菜, 人参	もやし, キャベツ, 生姜	26.8 g
	とん汁		ぶた肉, とうふ, 油揚げ, みそ		こんにゃく	サラダ油	人参	生姜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	2.7 g
26月	ハヤシライス	○	ぶた肉		米, 中ざら糖, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	にんにく, 生姜, セロリ, 玉ねぎ	851 kcal
	コールスロー				砂糖	サラダ油	人参	キャベツ, きゅうり, もやし, 玉ねぎ	26.5 g
	なめらかプリン		たまご	牛乳, ★液体ミルク, 生クリーム	砂糖				32.5 g
									2.7 g
30月	ごはん				米				719 kcal
	ジャンボぎょうざ	○	ぶた肉		ぎょうざの皮, 薄力粉, でんぷん	ごま油, サラダ油	いら	にんにく, 生姜, 長ねぎ, キャベツ	23.7 g
	ナムル				砂糖	サラダ油, ごま	人参	もやし, きゅうり	24.0 g
	わかめ卵スープ		たまご	わかめ	でんぷん	サラダ, ごま		玉ねぎ, 生姜, 長ねぎ	2.3 g

* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。

★ 文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。
その一環として、今月の献立に「液体ミルク」を使用します。
品質には問題ありませんので、ご安心ください。

食品ロスを減らそう!

