



文京区立文林中学校
令和8年4月6日
栄 養 士

給食だより

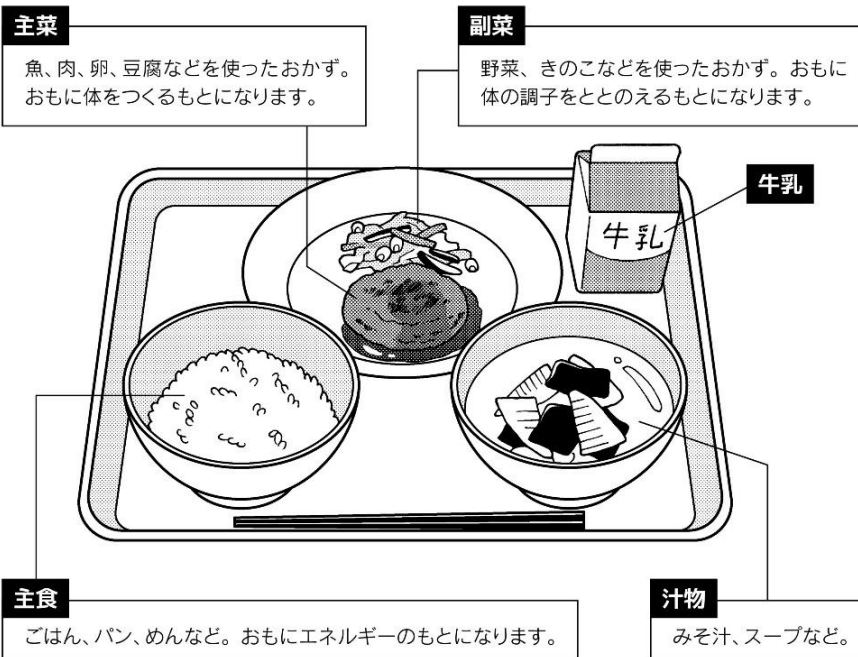


学校給食が始まります

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。成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな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生きた教材としての役割も持っています。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

栄養バランスがよい食事の見本！ 給食



白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いいたします。

©少年写真新聞社2026

(文京区での取り組み)



文京区では、「和食」の保護や継承だけでなく、情報を発信できる生徒を育てることを目標にし、文京区立の小中学校では毎月1回「和食の日」として、一汁二菜、または三菜を基本とする和食献立を実施しています。

11月の和食の日では、文京区立小学校の移動教室で訪れる新潟県魚沼市でとれた新米のコシヒカリを使用し、牛乳の代わりにお茶が提供されます。

「和食」は単なる料理だけではなく、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。



4月献立表【16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			
	【和食の日：進級・入学祝い献立】								
8 水	赤飯		誉大納言	米,もち米	黒ごま	735 kcal			
	さけの塩焼き	○	さけ			40.3 g			
	変わりきんぴら			じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	サラダ油,白ごま	人参	18.4 g		
	すまし汁		とり肉,かまぼこ			人参,小松菜	大根		
9 木	ミートソーススパゲッティ	○	ぶた肉,大豆	粉チーズ	スパゲッティ,薄力粉,砂糖	サラダ油	人参,トマト,ピーマン	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ	766 kcal
	イタリアンサラダ		ベーコン	チーズ	砂糖	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり	29.6 g
	赤ワインゼリー			寒天	砂糖			ぶどうジュース,レモン	26.2 g
10 金	麻婆豆腐丼	○	ぶた肉,大豆,みそ,豆腐	米,押し麦,砂糖,でんぷん	サラダ油,ごま油	人参,にら	にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ,れんこん	740 kcal	
	わかたまスープ		たまご	わかめ	でんぷん	サラダ油		玉ねぎ,生姜,長ねぎ	31.3 g
	くだもの							★なつみ(予定)	24.0 g
13 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	765 kcal	
	拌三絲			はるさめ,砂糖	ごま油	人参	もやし,きゅうり	24.9 g	
	白玉ポンチ		豆腐	白玉粉,砂糖			レモン,もも,パイナップル	20.2 g	
14 火	大豆入りドライカレー	○	ぶた肉,大豆	米,薄力粉	サラダ油,バター	人参,ホールトマト	にんにく,生姜,玉ねぎ	739 kcal	
	コーンサラダ			砂糖	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	29.9 g	
	くだもの						★オレンジ(予定)	24.9 g	
15 水	あげパン(砂糖)	○		ミルクパン,砂糖	サラダ油			739 kcal	
	ワンタンスープ		ぶた肉	ワンタンの皮	サラダ油	人参,にら	にんにく,生姜,もやし,長ねぎ	24.2 g	
	野菜チップ			さつまいも,じゃがいも	サラダ油		れんこん	30.1 g	
16 木	ごはん	○		米				745 kcal	
	鯖のごまみそあん		まさば,みそ	砂糖	白ごま		生姜	36.9 g	
	磯香ぼていと のっぺい汁			青のり	じゃがいも			22.7 g	
17 金	豚キムチうどん	○	ぶた肉,みそ	冷凍うどん	ごま油	人参,にら	白菜キムチ,大根,白菜,えのきたけ,長ねぎ	770 kcal	
	糸寒天中華サラダ			糸寒天	砂糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	32.2 g
	焼きかぼちゃがりん		たまご	生クリーム	砂糖,コーンスターチ		かぼちゃ	25.1 g	
20 月	ごはん	○		米				752 kcal	
	家常豆腐		ぶた肉,みそ,生揚げ	砂糖,でんぷん	サラダ油,ごま油	人参	にんにく,生姜,長ねぎ,キャベツ,エリンギ	30.4 g	
	小松菜サラダ			ひじき	はるさめ,砂糖	ごま油	小松菜,人参	もやし	27.4 g
21 火	ごはん	○		米				784 kcal	
	めばるのあずま煮		めばる	でんぷん,薄力粉,砂糖	サラダ油,白ごま			37.2 g	
	五色和え とん汁			砂糖	白ごま	小松菜,人参	もやし,キャベツ,とうもろこし	25.6 g	
22 水	野菜たっぷりタンメン	○	ぶた肉	蒸し中華めん,でんぷん	サラダ油	人参,にら	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,もやし,白菜,さくらげ,長ねぎ	774 kcal	
	大豆と芋の甘辛揚げ		大豆	しらす干し	でんぷん,さつまいも,砂糖	サラダ油,白ごま		26.1 g	
	フルーツゼリー			寒天	砂糖		レモン,パイナップル,甘夏みかん,もも	29.8 g	
23 木	ごはん	○		米				742 kcal	
	鶏のごまみそ焼き		とり肉,みそ	砂糖	白ごま		生姜	34.2 g	
	五目豆 かきたま汁		大豆	昆布	こんにゃく,砂糖		人参,さやいんげん	ごぼう	24.7 g
24 金	セサミビスキュイパン	○	たまご	ミルクパン,砂糖,薄力粉	バター,白ごま			786 kcal	
	春野菜のシチュー		大豆,ベーコン,とり肉	牛乳	じゃがいも,薄力粉	サラダ油,バター	人参,かぶ(葉)	玉ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,かぶ	30.9 g
	くだもの							★いちご(予定)	32.0 g
27 月	豚丼	○	ぶた肉	米,押し麦,糸こんにゃく,砂糖,でんぷん	サラダ油	人参	玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,グリーンピース	742 kcal	
	じゃこサラダ			しらす干し	砂糖	白ごま,ごま油	人参,小松菜	キャベツ,きゅうり	31.4 g
	もやしと油揚げのみそ汁		油揚げ,みそ		じゃがいも			もやし,長ねぎ	21.8 g
28 火	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	732 kcal	
	大麦と鶏だんごのトマトスープ		ベーコン,とり肉,たまご,みそ	粉チーズ	じゃがいも,押し麦,砂糖,でんぷん	サラダ油	人参,かぼちゃ,トマト	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,生姜,長ねぎ	26.3 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	砂糖			パイナップル,甘夏みかん,もも	26.1 g
30 木	ハヤシライス	○	ぶた肉	米,砂糖,薄力粉	サラダ油,バター	人参	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ	850 kcal	
	コールスロー なめらかプリン		たまご	牛乳,生クリーム	砂糖	人参	キャベツ,きゅうり,もやし,玉ねぎ	26.6 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。

	エネルギー	たんぱく質	Kcal
4月平均	760	30.8	
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5	g