



給食だより

文京区立文林中学校
令和8年4月30日
栄 養 士

成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人と比べて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分に摂ることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症こつしょうしやうになりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり摂るように心がけましょう。



©少年写真新聞社2026

1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

カルシウムと一緒にビタミンDをとるべし

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含まれているので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



手の大きさに合ったはしを選ぼう

はしを上手に使うためには、自分の手の大きさに合ったものを使うことが大切です。はしを持った時に最も美しく、使いやすいとされる長さは、親指と人差し指を直角に開き、それぞれの指先を結んだ長さの1.5倍です。これを、昔の長さの単位であらわすと、「ひとあたはん半」と言います。

人差し指と親指の長さの1.5倍





5月献立表【17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
7 木	麦ごはん				米, 押し麦				753 kcal
	韓国風肉じゃが		ぶた肉		じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	サラダ油, 白ごま, ごま油	人参	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 干し椎茸, 長ねぎ	26.5 g
	ごまドレサラダ				砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, 小松菜	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	20.9 g
8 金	エビクリームライス		えび, とり肉	牛乳, 粉チーズ	米, 薄力粉	バター, サラダ油	人参, ピーマン	玉ねぎ	781 kcal
	揚げじゃがサラダ				じゃがいも, 砂糖	揚げ油	人参	きゅうり, もやし	31.0 g
	くだもの							★木なり清美(予定)	30.4 g
11 月	黒砂糖パン				黒砂糖パン				773 kcal
	ミートグラタン		ぶた肉, 大豆	牛乳, チーズ	マカロニ, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	にんにく, 玉ねぎ	33.7 g
	くだもの							★カラマンダリン(予定)	30.5 g
12 火	麦ごはん				米, 米粒麦				738 kcal
	和風ハンバーグ		ぶた肉, とり肉, 大豆, 豆腐, たまご		パン粉, 砂糖, でんぷん	サラダ油	人参	玉ねぎ, 生姜, えのきたけ, ぶなしめじ, エリンギ	33.2 g
	おかかおひたし		かつお節		砂糖		小松菜, 人参	もやし	22.9 g
13 水	大根のみそ汁		豆腐, みそ				人参, 小松菜	大根, 長ねぎ	
	キムチチャーハン		ぶた肉		米, 米粒麦	ごま油	人参	生姜, にんにく, 長ねぎ, 白菜キムチ	802 kcal
	ジャンボ餃子		ぶた肉		ぎょうざの皮, でんぷん	ごま油, 揚げ油	にら	にんにく, 生姜, 長ねぎ, キャベツ	29.5 g
14 木	中華コーンスープ		豆腐, たまご		でんぷん		人参	玉ねぎ, とうもろこし	27.8 g
	【和食の日;春の味覚給食】								
	ごはん				米				809 kcal
15 金	鯖のみそあんかけ		さわら, 赤みそ		砂糖	サラダ油		生姜	39.5 g
	春野菜の煮物		とり肉		こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	人参, さやいんげん	ごぼう	20.7 g
	ひつつみ汁		とり肉, 油揚げ		でんぷん, 薄力粉, 白玉粉	サラダ油	人参, 小松菜	生姜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	
16 土	【運動会応援給食】								
	ごはん				米				770 kcal
	フレイクフレイクカツ		とり肉, たまご		薄力粉, コーンフレイク	揚げ油			33.0 g
19 火	野菜ののり和え			焼きのり	砂糖	サラダ油	小松菜, 人参	もやし	26.0 g
	かきたま汁		豆腐, たまご		でんぷん		人参	えのきたけ, 長ねぎ	
	スパゲッティナポリタン		ツナ	粉チーズ	スパゲッティ	サラダ油	人参, ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	793 kcal
20 水	スパイシーポテト				じゃがいも	揚げ油			27.5 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐		白玉粉, 砂糖			甘夏, パイナップル, 白桃, レモン	17.2 g
	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	生姜, にんにく, 玉ねぎ, りんご	763 kcal
21 木	ハニドレサラダ				じゃがいも, はちみつ	サラダ油	人参	とうもろこし, キャベツ, きゅうり	21.5 g
	ベリーソースかけミルクプリン			牛乳, 生クリーム, 寒天	砂糖, コーンスターチ			ラズベリー, ブルーベリー, いちご, アセロラジュース	25.1 g
	バナラトースト				食パン, 砂糖	バター			725 kcal
22 金	マスタードサラダ				砂糖	サラダ油	人参	キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし	26.7 g
	豆乳チャウダー		とり肉, 豆乳	牛乳	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	人参, かぼちゃ, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし	35.7 g
	ごはん				米				776 kcal
25 月	鯖のみそしょうがあん		まさば, みそ		砂糖	ごま油		生姜	41.0 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		29.3 g
	けんちん汁		とり肉, 豆腐		こんにゃく	サラダ油, ごま油	人参, 小松菜	ごぼう, 大根	
26 火	海鮮あんかけ焼きそば		えび, いか, ぶた肉		蒸し中華めん, でんぷん	サラダ油, ごま油	人参, チンゲンツアイ	生姜, にんにく, 長ねぎ, たけのこ, えのきたけ, もやし, 白菜	760 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆	青のり	でんぷん, じゃがいも	揚げ油			36.7 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, 黄桃	23.6 g
27 水	ごはん				米				740 kcal
	春巻き		ぶた肉		春巻きの皮, はるさめ, でんぷん, 薄力粉	サラダ油, ごま油, 揚げ油	人参	にんにく, 生姜, もやし, 長ねぎ	26.1 g
	野菜の甘酢和え				砂糖	ごま油	人参, 小松菜	もやし	27.7 g
28 木	豆腐と小松菜のスープ		豆腐, たまご		でんぷん	サラダ油	小松菜	生姜, にんにく, えのきたけ, 長ねぎ	
	ごはん				米				773 kcal
	ししゃもの磯天ぷら		たまご	ししゃも, 青のり	薄力粉, コーンスターチ	揚げ油			32.0 g
29 金	筑前煮		とり肉		こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	人参, さやいんげん	ごぼう, 大根	27.5 g
	かきたま汁		豆腐, たまご		でんぷん		人参, 小松菜	えのきたけ, 長ねぎ	
	【小松菜の日】								792 kcal
29 金	小松菜のクリームパスタ		ベーコン, とり肉	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, 薄力粉	オリーブ油, バター	人参, 小松菜	玉ねぎ, ぶなしめじ	33.3 g
	かみかみサラダ		大豆	チーズ	でんぷん, さつまいも, 砂糖	揚げ油	人参	きゅうり	30.4 g
	くだもの							★メロン(予定)	
29 金	手作りフォカッチャ			チーズ	強力粉, はちみつ, 砂糖	オリーブ油			751 kcal
	ポークビーンズ		大豆, ぶた肉		じゃがいも	サラダ油	人参, トマト	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, グリンピース	33.5 g
	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	25.4 g
29 金	カップヨーグルト			ヨーグルト					
	【こんにゃくの日】								742 kcal
	豚丼		ぶた肉		米, 米粒麦, 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, グリンピース	31.4 g
29 金	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	21.8 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	

* 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。

5月平均	767Kcal	たんぱく質 31.5g
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5

5月16日(土)雨天の場合でも、授業があるため給食はあります。