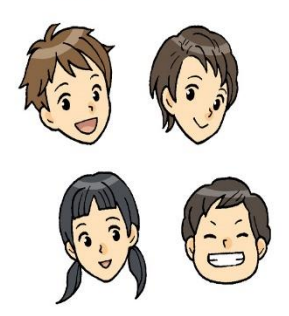
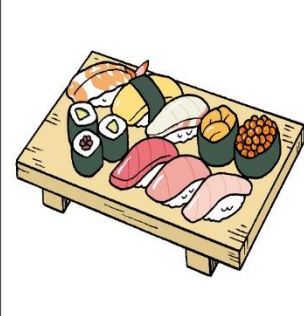




給食だより

文京区立文林中学校
令和8年6月1日
栄養士

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？

1. 心と体の健康を維持できる 	2. 食事の重要性や楽しさを理解する 	3. 食べ物の選択や食事づくりができる 
4. 一緒に食べたい人がいる 	5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる 	6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ 

食育で身につけたい 6つの「食べる力」

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

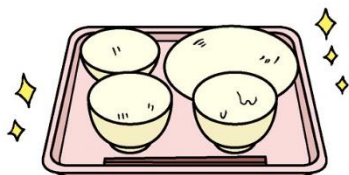
©少年写真新聞社2026

環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。



エコバッグを使う



食べ残しをしない



水を出しっ放しにしない



必要な分だけを買う



使い捨ての食器を使わない



ごみは分別する



6月献立表【20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
1月	麻婆豆腐丼	○	ぶた肉、大豆、みそ、八丁みそ、豆腐	米、押し麦、砂糖、でんぷん	人参、にら	741 kcal
	わかたまスープ		たまご	でんぷん	玉ねぎ、生姜、長ねぎ	31.3 g
	くだもの				★パイナップル(予定)	24.0 g
2火	野菜たっぷりタンメン	○	ぶた肉	蒸し中華めん、でんぷん	人参、にら	726 kcal
	じゃこサラダ		しらす干し	砂糖	人参、小松菜	25.0 g
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	レモン、パイナップル、みかん、もも	26.5 g
3水	ごはん	○		米		752 kcal
	まあじのカレー風味フライ		まあじ、たまご	薄力粉、パン粉	人参、小松菜	35.7 g
	磯香ぼていとけんちん汁		青のり	じゃがいも	ごぼう、大根	21.2 g
4木	ごはん	○		米		728 kcal
	鶏のねぎチリ焼き		とり肉、みそ	砂糖	長ねぎ、生姜	35.2 g
	糸寒天中華サラダ		糸寒天	砂糖	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	20.4 g
5金	トックスープ	○	ぶた肉、たまご	でんぷん、トック	人参、にら	784 kcal
	生姜ごはん		とり肉、油揚げ	米、もち米、砂糖	人参	38.4 g
	すき焼き風煮あんみつ		ぶた肉、豆腐	しらたき、砂糖	人参	19.3 g
8月	ミートソーススパゲッティ	○	ぶた肉、大豆	スパゲッティ、薄力粉、砂糖	人参、トマト、ピーマン	746 kcal
	かみかみサラダ		大豆	でんぷん、さつまいも、砂糖	人参	31.1 g
	くだもの				★青肉メロン(予定)	23.7 g
9火	【たまごの日】	○				822 kcal
	プルコギ丼		ぶた肉	米、押し麦、砂糖、でんぷん	人参、小松菜	36.5 g
	にらたまスープ		とり肉、豆腐、たまご	でんぷん	にら	27.5 g
10水	おかしな目玉焼き	○		砂糖		761 kcal
	麦ごはん			米、押し麦		27.4 g
	酢豚		ぶた肉	でんぷん、じゃがいも、砂糖	人参、ピーマン	22.5 g
11木	【和食の日;入梅】	○				739 kcal
	梅じゃこごはん		ぶた肉	米、押し麦	人参	27.4 g
	塩肉じゃが			じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	小松菜、人参	19.6 g
12金	ツナコンマヨトースト	○	オイルツナ	食パン	マヨネーズ	773 kcal
	とり肉のトマトソース煮		とり肉	じゃがいも、薄力粉	人参、トマト	30.0 g
	イタリアンサラダ		ベーコン	砂糖	人参	41.4 g
15月	ごはん	○		米		729 kcal
	大豆入りいかのかりん揚げ		いか、大豆	薄力粉、でんぷん、砂糖	小松菜、人参	35.7 g
	野菜の生姜醤油和え		とり肉	でんぷん、こんにゃく、さつまいも	人参、小松菜	17.6 g
16火	骨太チャーハン	○	ぶた肉、ぶた肉	米、押し麦	小松菜	738 kcal
	春巻き		ぶた肉	砂糖	人参	28.6 g
	わかたまスープ		たまご	でんぷん		27.2 g
17水	二色揚げパン(きなこ・抹茶)	○	きな粉	ミルクパン、砂糖、黒砂糖	人参、にら	737 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも	人参	25.9 g
	ワンタンスープ		ぶた肉	ワンタンの皮	人参	30.3 g
18木	カレーうどん	○	ぶた肉	冷凍うどん、でんぷん	人参、小松菜	725 kcal
	焼肉サラダ		ぶた肉	砂糖	人参	34.9 g
	みたらし団子		豆腐	白玉粉、米粉、砂糖、でんぷん		21.3 g
19金	【食育の日】	○				763 kcal
	いわしの蒲焼丼		まいわし	米、押し麦、でんぷん、薄力粉、砂糖	人参、小松菜	33.7 g
	きのこ豚汁		ぶた肉、豆腐、油揚げ、みそ	こんにゃく	人参	23.9 g
22月	ごはん	○		米		783 kcal
	家常豆腐		ぶた肉、みそ、生揚げ	砂糖、でんぷん	人参	32.8 g
	小松菜サラダ		ひじき	はるさめ、砂糖	小松菜、人参	29.6 g
25木	ハヤシライス	○	ぶた肉	米、中ざら糖、薄力粉	人参	719 kcal
	マスタードサラダ			砂糖	人参	23.0 g
	くだもの					23.4 g
26金	ごはん	○		米		746 kcal
	魚のあずま煮		もうかサメ	でんぷん、薄力粉、砂糖	人参	28.9 g
	五色和え		豆腐、たまご	砂糖	人参	25.3 g
29月	【W杯応援給食;カナダ】	○				728 kcal
	メープルビスキュイパン		たまご	ミルクパン、砂糖、メープルシロップ、薄力粉	人参	23.7 g
	ミネストローネ		とり肉	じゃがいも、マカロニ	人参、トマト	26.5 g
30火	【和食の日;夏越の祓い】	○				726 kcal
	ねぎ豚塩だれ丼		ぶた肉	米、押し麦、でんぷん	人参	27.4 g
	はるさめスープ		ぶた肉	はるさめ	人参	22.7 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
6月平均	748Kcal	30.6g
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5