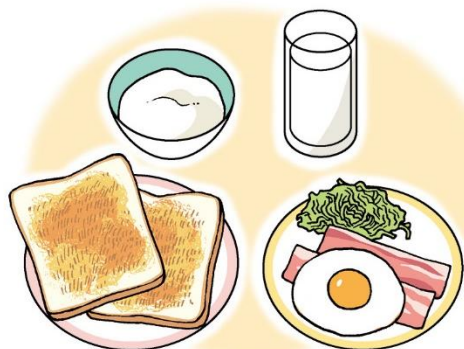




給食だより

文京区立文林中学校
令和8年9月1日
栄養士

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために

朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。

夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムが整います。



今年はいっ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。

十五夜の行事は、中国から伝わってきました。

だんごや里いも、枝豆などをお供えします。

給食では、25日(金)にお月見献立がです。

皆さんもお月見してみましょう。

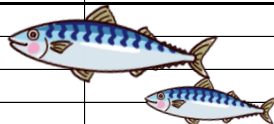
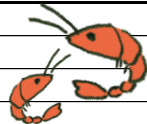
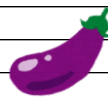
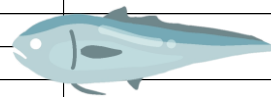




9月献立表【17回】



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 食塩相当量
2 水	【2学期給食始め】								746 kcal
	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, トマト	にんにく, 生姜, 玉ねぎ	29.6 g
	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
	くだもの							★くだもの(梨予定)	
3 木	ごはん				米				779 kcal
	鯖のみそしょうがあん	○	さば, みそ		砂糖	ごま油		生姜	34.0 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	ごぼう	26.3 g
	のっぺい汁		とり肉		でんぷん, こんにゃく, さつまいも		人参, 小松菜	大根, 長ねぎ, 生姜	
4 金	ガーリックフランスパン				ソフトフランスパン	バター		にんにく	709 kcal
	ポークシチュー	○	ぶた肉		じゃがいも, 中ざら糖, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, トマト, パセリ	にんにく, 生姜, セロリー, 玉ねぎ	28.7 g
	マカロニサラダ		ツナ		マカロニ, 砂糖	オリーブ油	パプリカ赤, パプリカ黄	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	28.4 g
									
7 月	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, きくらげ, 長ねぎ	726 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	25.0 g
	フルーツゼリー			粉寒天	砂糖			レモン, パイナップル, 甘夏みかん, もも	26.5 g
8 火	手作りポテトブレッド		ベーコン	粉チーズ	強力粉, 砂糖, じゃがいも	バター			780 kcal
	かぼちゃのクリーム煮	○	大豆, とり肉	牛乳, 生クリーム	薄力粉	サラダ油, バター	人参, かぼちゃ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	33.7 g
	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, にんにく	35.8 g
									
9 水	【和食の日;重陽の節句】								781 kcal
	秋の味覚おこわ	○	とり肉, 大豆		米, もち米, 砂糖	ごま油, くり	人参	ごぼう, ぶなしめじ, れんこん	46.1 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, みそ		じゃがいも, 砂糖	サラダ油	人参, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, とうもろこし	17.4 g
	すまし汁		とり肉, かまぼこ				小松菜	大根	
10 木	そばめし		ぶた肉, かつお節	青のり	米, 蒸し中華めん	サラダ油	人参, 万能ねぎ	キャベツ	735 kcal
	ブロッコリーサラダ	○			砂糖	サラダ油	人参, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	25.0 g
	乳ない豆腐			寒天, 牛乳	砂糖			レモン, 甘夏みかん, もも	24.3 g
11 金	ごはん				米				737 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	人参	にんにく, 生姜, もやし, 長ねぎ	25.9 g
	野菜の甘酢和え				砂糖	ごま油	人参, 小松菜	もやし	27.5 g
	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	
14 月	麦ごはん				米, 押し麦				737 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		30.1 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	生姜, 玉ねぎ, グリンピース	20.0 g
	ごま酢和え			糸寒天	砂糖	白練りごま, 白ごま	小松菜, 人参	もやし, キャベツ	
15 火	チャーハン		ぶた肉		米, 押し麦	ごま油	人参, 万能ねぎ	にんにく, 生姜, 長ねぎ	797 kcal
	エビチリ	○	えび		でんぷん, 砂糖	サラダ油		にんにく, 生姜, 長ねぎ	33.8 g
	白玉ポンチ		豆腐		白玉粉, 砂糖			レモン, もも, パイナップル	19.4 g
									
16 水	なすミートスパゲッティ		ぶた肉, 大豆	粉チーズ	スパゲッティ, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	人参, トマト	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, なす セロリー, マッシュルーム	768 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	32.5 g
	くだもの							★くだもの(梨予定)	29.8 g
									
17 木	ごはん				米				700 kcal
	魚のあずま煮	○	ホキ		でんぷん, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, 白ごま			29.0 g
	五色和え				砂糖	白ごま	小松菜, 人参	もやし, キャベツ, とうもろこし	20.5 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	
18 金	プルコギ丼		ぶた肉		米, 押し麦, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油, 白ごま	にら, 人参, 小松菜	玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, りんご, 生姜, にんにく	728 kcal
	はるさめスープ	○	ぶた肉		はるさめ	サラダ油, 白ごま, ごま油	人参, 小松菜	はくさい, えのきたけ, もやし	27.2 g
	くだもの							★くだもの(梨予定)	24.0 g
24 木	麦ごはん				米, 押し麦				721 kcal
	いかのチリソースかけ	○	いか		でんぷん, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, ごま油		生姜, にんにく, 長ねぎ	26.7 g
	春雨サラダ				はるさめ, 砂糖	ごま油, サラダ油	人参	もやし, きゅうり	23.0 g
	わかめスープ		豆腐	わかめ		ごま油	チンゲンツアイ	長ねぎ, えのきたけ	
25 金	【和食の日;十五夜】								724 kcal
	秋の香りごはん	○	とり肉		米, もち米, 砂糖, さつまいも	サラダ油	人参	ぶなしめじ	28.2 g
	しゃきしゃき和え			糸寒天, わかめ	砂糖	サラダ油, ごま油	小松菜, 人参	切干し大根, きゅうり, もやし	17.3 g
	お月見汁		とり肉, 豆腐		でんぷん, こんにゃく, 白玉粉	ごま油	人参, 小松菜, かぼちゃ	生姜, 大根, 長ねぎ	
28 月	ごはん				米				781 kcal
	フレックチキンカツ	○	とり肉, たまご		薄力粉, コーンフレック	サラダ油			29.3 g
	コーンぼていと				じゃがいも			とうもろこし	25.8 g
	ジュリエンスープ		ベーコン			オリーブ油	人参, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	
30 水	ホットドッグ		フランクフルト		コッパパン, 砂糖	バター, サラダ油		キャベツ	699 kcal
	揚げじゃがサラダ	○			じゃがいも, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参	キャベツ, きゅうり, もやし	26.8 g
	マカロニ入り野菜スープ		とり肉		じゃがいも, マカロニ	サラダ油	人参, かぼちゃ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	34.5 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
9月平均	744Kcal	30.1g
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5