

給食だより

文京区立文林中学校
令和８年９月３０日
栄養士

とり過ぎないで　塩分！



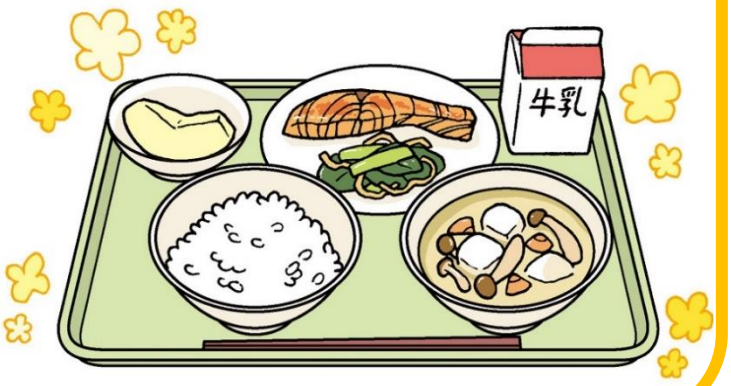
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、**将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病**につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子や麺類など、身近な食品にもたくさんの塩分がふくまれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。

ⓒ少年写真新聞社2026

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食あたり小学校低学年で1．5g 未満、中学年・高学年で 2g 未満、**中学校で2．5g 未満**です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



新米の季節です

新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきましょう。





１０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 食塩相当量
2 金	【豆腐の日】								770 kcal
	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, にら	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, エリンギ, れんこん	31.4 g
	拌三絲				はるさめ, 砂糖	ごま油	人参	もやし, きゅうり	24.5 g
	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	
5 月	ごはん				米				742 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		37.1 g
	ひじき入り卵焼き		とり肉, たまご	ひじき	砂糖	サラダ油	人参	玉ねぎ	23.8 g
	きのこ豚汁		ぶた肉, とうふ, 油揚げ, みそ		こんにゃく	サラダ油	人参, 小松菜	ごぼう, 大根, えのきたけ, ぶなしめじ, 長ねぎ	
6 火	トマトクリームスパゲッティ	○	ベーコン, とり肉	牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 薄力粉	サラダ油, バター	トマト	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	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	32.3 g
	なめらかプリン		たまご	牛乳, 生クリーム	砂糖				39.6 g
7 水	ごはん	○			米				720 kcal
	鮭の塩焼き		さけ						36.7 g
	切り干し大根の胡麻酢和え		油揚げ		砂糖	ごま	小松菜, 人参	切干し大根	16.3 g
	ひっつみ汁		とり肉		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	
8 木	セサミパン	○			セサミパン				783 kcal
	ポテトミートグラタン		ぶた肉	牛乳, チーズ	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	にんにく, 生姜, 玉ねぎ	31.4 g
	くだもの							★平種なし柿(予定)	32.1 g
9 金	ビビンバ丼	○	ぶた肉, みそ		米, 押し麦, 糸こんにゃく, 砂糖	ごま油, ごま	人参, 小松菜	生姜, にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, もやし	792 kcal
	にらたまスープ		とり肉, とうふ, たまご		でんぷん		にら		38.2 g
	くだもの							★洋梨(予定)	29.5 g
13 火	【果物食べ比べ給食】	○							715 kcal
	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, セロリー, 玉ねぎ	22.8 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	23.4 g
	くだもの							★ピオーネ, シャインマスカット(予定)	
14 水	二色揚げパン(砂糖・きなこ)	○	きな粉		ミルクパン, 砂糖	サラダ油			731 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	キャベツ, きゅうり, もやし	24.6 g
	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	32.4 g
15 木	【すき焼き通の日】	○							742 kcal
	生姜ごはん		とり肉, 油揚げ		米, もち米, 砂糖	サラダ油	人参	生姜	39.6 g
	すき焼き風煮		ぶた肉, とうふ		しらたき, 砂糖	サラダ油	人参	玉ねぎ, えのきたけ, 白菜, 長ねぎ	19.2 g
	秋のようかん		あずき(こしあん)	寒天	砂糖, 黒砂糖, 生ふ				
16 金	ごはん	○			米				762 kcal
	ししゃものもみじ揚げ			ししゃも	薄力粉, 米粉	サラダ油	人参		32.1 g
	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	24.2 g
	かきたま汁		とうふ, たまご		でんぷん		人参, 小松菜	えのきたけ, 長ねぎ	
19 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	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	32.8 g
	青菜のサラダ			ひじき	はるさめ, 砂糖	ごま油	小松菜, 人参	もやし	29.6 g
20 火	バニラトースト	○			食パン, 砂糖	バター			769 kcal
	パリパリサラダ				ワンタンの皮, 砂糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ	29.9 g
	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	36.3 g
21 水	みそラーメン	○	ぶた肉, みそ		中華めん, でんぷん	サラダ油, ごま, ごま油	人参, 小松菜	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, とうもろこし, 長ねぎ	722 kcal
	じゃこサラダ			しらす干し	砂糖	ごま, ごま油	人参, 小松菜	キャベツ, きゅうり	27.6 g
	乳ないどうふ			寒天, 牛乳	砂糖			レモン, もも, パイナップル	22.1 g
22 木	麦ごはん	○			米, 押し麦				708 kcal
	鶏のごまみそ焼き		とり肉, みそ		砂糖	ごま		生姜	30.7 g
	五目豆		大豆	こんぶ	こんにゃく, 砂糖		人参, さやいんげん	ごぼう	22.1 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ, みそ		じゃがいも		小松菜	長ねぎ	
23 金	【和食の日;十三夜給食】	○							774 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	29.3 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	15.4 g
	お月見団子		とうふ		白玉粉, 米粉, 砂糖, でんぷん				
24 土	【学習発表会※給食あり】	○							775 kcal
	秋野菜カレーライス		とり肉		米, さつまいも, 薄力粉	サラダ油	人参, トマト	生姜, にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, エリンギ, れんこん	25.6 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	19.6 g
	秋のゼリーポンチ			寒天	砂糖			りんごジュース, ぶどうジュース, レモン, 甘夏みかん, パイナップル	
27 火	グラタンパン	○	とり肉	牛乳, チーズ	ミルクパン, 薄力粉	サラダ油, バター	小松菜	玉ねぎ, ぶなしめじ	726 kcal
	根菜チップサラダ				じゃがいも, はちみつ	サラダ油	ブロッコリー, 人参	れんこん, キャベツ	28.7 g
	くだもの							★南水梨(予定)	29.2 g
28 水	梅じゃこごはん	○		しらす干し	米, 押し麦	ごま		カリカリ梅	715 kcal
	塩肉じゃが		ぶた肉		じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	サラダ油	人参	玉ねぎ, ★えだまめ	27.5 g
	茎わかめのチョナムル			茎わかめ	砂糖	ごま油, ごま		もやし, えのきたけ, にんにく	19.9 g
29 木	キムチチャーハン	○	ぶた肉, たまご		米	ごま油, サラダ油	人参	生姜, にんにく, 長ねぎ, 白菜キムチ	803 kcal
	鰆の春巻き		さわら		春巻きの皮, でんぷん, 薄力粉	ごま油, サラダ油	にら	生姜, 長ねぎ, にんにく, もやし, えのきたけ	32.2 g
	はるさめスープ		ぶた肉		はるさめ	サラダ油, ごま, ごま油	人参, 小松菜	白菜, えのきたけ, もやし	30.0 g
	くだもの							★極早生みかん(予定)	
30 金	けんちんうどん	○	ぶた肉, さつま揚げ		冷凍うどん, こんにゃく, 里芋, 砂糖	サラダ油	人参, 小松菜	ごぼう, 玉ねぎ, 大根	816 kcal
	わかめごまサラダ			わかめ	砂糖	ごま, サラダ油, ごま油	人参, 小松菜	キャベツ, とうもろこし	26.5 g
	焼きかぼちゃぷりん		たまご	生クリーム	砂糖, コーンスターチ		かぼちゃ		32.3 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。

	エネルギー	たんぱく質
１０月平均	760Kcal	30.9g
文京区学校給食摂取基準（中学校）	780～830	25.4～41.5